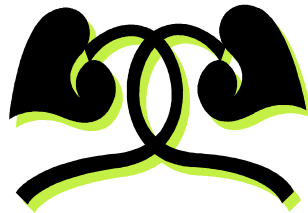


Valssi menneiltä ajoilta

Kokemuksia ja havaintoja ikäihmisten
musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta



LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki- ja draamainstituutti
Musiikin koulutusohjelma
Varhaisiän musiikkikasvatus
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Marja Heino
Tiina Hirvikangas

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

HEINO, MARJA & HIRVIKANGAS, TIINA:

VALSSI MENNEILTÄ AJOILTA – Kokemuksia ja havaintoja ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta

Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnäytetyö, 56 sivua, 13 liitesivua

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme käsittelee ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamista. Tarkoituksena oli selvittää, miten varhaisiän musiikkipedagogit olivat kokeneet musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisen ikäihmisille ja millaisia kokemuksia hoitokotien henkilökunnalla ja osallistujilla oli tuokioista ollut. Halusimme myös kysyä, mistä musiikkipedagogit olivat saaneet virikkeitä, opastusta ja materiaalia tuokioiden ohjaamista varten.

Opinnäytetyömme tiivistää ikäihmisten musiikkituokioita ohjanneiden kokemuksia ja ajatuksia. Tällä työllä haluamme auttaa ja rohkaista tulevia ohjaajia heidän valmistautuessaan työhön ikäihmisten parissa.

Teoriaosuudessa kerroimme asiantuntijoiden määritelmiä vanhuudesta, muistelun ja taiteiden terapeuttisesta merkityksestä. Kysyimme myös ikäihmisiltä heidän ajatuksiaan vanhuudesta ja vanhenemisestä.

Tutkimukseemme osallistui ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioita ohjanneita musiikkipedagogeja, hoitokotien hoitohenkilökuntaa sekä ryhmiin osallistuneita ikäihmisiä.

Tutkimus sisälsi osia sekä laadullisesta että määrällisestä tutkimusmenetelmästä. Keräsimme tietoa tutkimusta varten kyselylomakkeella, joka lähetettiin varhaisiän musiikkipedagogeille ja yhden hoitokodin henkilökunnalle. Tutkimusta varten haastattelimme myös tuokioihin osallistuneita ikäihmisiä sekä heidän hoitajiaan. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2010.

Tutkimustuloksissa korostui ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden tärkeys. Sekä musiikkipedagogit, ikäihmiset että hoitohenkilökunta kokivat tuokioiden antaneen mielenvirkeyttä ja rikastuttaneen omaa hyvinvointiaan. Musiikkituokioiden ohjaajat olivat tuokioita suunnitellessaan käyttäneet tukeaan VirkistysVerso-materiaalia sekä luovasti omia ideoitaan.

Avainsanat

Ikäihmiset, musiikkiviriketuokiot, muisteluryhmät, VirkistysVerso

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Music

HEINO, MARJA & HIRVIKANGAS, TIINA:

WALTZ FROM THE PAST – Experiences and observations about guiding senior citizens' music and recollection groups

Bachelor's Thesis in pre-school music education, 56 pages, 13 appendices

Spring 2011

ABSTRACT

The aim of our Bachelor's Thesis is to examine the guidance of seniors' music and recollection groups to find out how some pre-school music teachers had experienced guiding seniors' music and recollection groups and what kind of experiences the personnel of nursing homes and the old people themselves had. We also wanted to know where the music pedagogues had found ideas, guidance and material for leading seniors' music groups.

The intention was to gather a summary of the experiences and thoughts of music pedagogues who had led the music circles of senior citizens. We wanted to help and encourage the future group leaders in preparation for working with aged persons.

In the theory part we related experts' definitions of old age, the therapeutic meaning of recollection and the arts. We also asked the elderly people for their thoughts on old age and aging.

The leaders of seniors' music groups, the nurses in the nursing homes as well as the participants in the groups took part in our study.

The study consisted of both qualitative and quantitative attributes. We gathered information by sending a questionnaire to the music pedagogues and the nurses in a nursing home. For the study we also interviewed the nurses and the participants in the music groups. The study material was gathered during the spring of 2010.

In the results of our study the importance of seniors' music and recollection groups was emphasized. The music pedagogues, old people and the nurses in the nursing homes had felt new mental energy and an increase in their ability to continue. The leaders of the music groups had used the VirkistysVerso – material and their own ideas in their support.

Keywords

Senior citizens, music recreation groups, recollection groups, VirkistysVerso

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 VANHUUS IKÄKAUTENA.....	3
2.1 Asiantuntijoiden määritelmiä ja ajatuksia vanhuudesta	3
2.2 Ikäihmisten omat ajatukset vanhuudesta.....	5
2.3 Omaa pohdintaa vanhuudesta.....	7
2.3.1 Kuka on vanha?.....	7
2.3.2 Vanhenemisen haasteet.....	8
3.1 Muistelun merkitys.....	9
3.2 Taiteiden terapeuttinen merkitys.....	10
4 TYÖSKENTELY VANHUSRYHMIEN KANSSA	13
4.1 Millainen on hyvä ohjaaja?	13
4.2 Ikäihmisryhmien ohjaaminen	14
4.3 Ryhmän merkitys	16
5 OMAT IKÄIHMISTEN MUSIIKKI- JA TARINATUOKIOMME	18
5.1 Tuokioiden sisältö.....	18
5.1.1 VirkistysVerso	19
5.1.2 Muu virikemateriaali.....	21
5.2 Omat musiikki- ja tarinatuokiomme.....	21
5.2.1 Ryhmä I.....	22
5.2.1.1 Ryhmän kuvaus	23
5.2.1.2 Huomioita tuokiosta.....	24
5.2.2 Ryhmä II	25
5.2.2.1 Ryhmän kuvaus	25
5.2.2.2 Huomioita tuokiosta.....	26
5.2.3 Ryhmä III.....	26
5.2.3.1 Ryhmän kuvaus	27
5.2.3.2 Huomioita tuokiosta.....	27
5.2.4 Ryhmä IV	29
5.2.4.1 Ryhmän kuvaus	29

5.2.4.2 Huomioita tuokiosta.....	30
5.2.5 Ryhmä V.....	30
5.2.5.1 Ryhmän kuvaus.....	30
5.2.5.2 Huomioita tuokiosta.....	31
6 TUTKIMUS JA SEN TOTEUTUS	32
6.1 Tutkimustehtävät.....	32
6.2 Tutkimusmenetelmä.....	33
6.3 Tutkimusryhmät ja aineistonkeruu	35
6.3.1 Kysely musiikkipedagogeille	35
6.3.2 Kysely ja haastattelut ikäihmisille.....	36
6.3.3 Kysely ja haastattelut hoitohenkilökunnalle.....	36
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	37
7.1 Musiikkipedagogien kokemukset musiikkituokioista	37
7.2 Ikäihmisten kokemukset musiikkituokioista	40
7.3 Hoitohenkilökunnan kokemukset musiikkituokioista	40
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	42
8.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	42
8.2 Omat johtopäätökset ja pohdintaa	43
8.2.1 Tuokioihin valmistautuminen	43
8.2.2 Tuokioiden suunnittelu	45
8.2.3 Tuokioiden ohjaaminen.....	48
8.2.4 Ikäihmisryhmää ohjaavan 10 kultaista ohjetta.....	51
8.3 Lopuksi	52
LÄHTEET	54
LIITTEET.....	57

1 JOHDANTO

Valmistuimme musiikkileikkikoulunopettajiksi Päijät-Hämeen konservatoriosta 1990-luvun alussa, olemme siis ohjanneet työssämme lapsiryhmiä jo parinkymmenen vuoden ajan. Nuorimmat oppilaamme ovat olleet pieniä vauvoja, vanhimmat 9-vuotiaita koululaisia. Jo opiskeluaikana totesimme soitinvalmennusryhmiä ohjatessamme yhteistyömme sujuvan hyvin. Nyt yhteistyömme jatkuu yhä; olemme todenneet, että on suuri rikkaus saada työskennellä samanhenkisen ja luovan kollegan kanssa.

Monien työvuosien jälkeen meille molemmille syntyi ajatus täydennyskoulutuksen tarpeesta ja sitä kautta työhömmme liittyen laajemmasta ja syvemmästä näkemyksestä. Aloitimme musiikkipedagogin täydennyskoulutusopinnot Lahden ammattikorkeakoulun Musiikin laitoksella syksyllä 2008.

Heti ensimmäisellä opiskeluviikolla saimme osallistua VirkistysVerso-koulutukseen. Koulutuksessa saimme tietoa ja opastusta ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta. Aihe oli meille molemmille läheinen, sillä omat vanhempamme ovat 80-vuotiaita. Se, että olemme saaneet lukuisat kerrat kuulla tarinoita ja kertomuksia heidän lapsuus- ja nuoruusvuosiltaan, on omalta osaltaan lisännyt aiheen tuttuutta ja kiinnostavuutta. Tuossa kyseisessä koulutuksessa saimme tehtäväksemme suunnitella lyhyen musiikki- ja tarinatuokion ikäihmisille. Oli hauskaa ja haastavaa etsiä tuokion aiheeksi valitsemastamme rukista lisätietoa, muistella aiheeseen liittyviä lauluja ja loruja, sekä suunnitella tuokioon sopiva tuolijumppa.

Palaute oli rohkaisevaa ja innostavaa palautetta kouluttajilta, ”valmista kamaa!” Kun kouluttajat pyysivät meitä mukaan Helsingin yliopistolle tehtävään ikäihmisten elämänlaatua kartoittavaan tutkimukseen, lähdimme mukaan empimättä. Ohjasimme päijäthämäläisessä hoitokodissa viikoittaisia tuokioita vuoden 2009 kevään ja syksyn ajan, yhteensä 30 kertaa. Kahden vuoden aikana olemme saaneet lisäkokemusta tuokioista ohjaamalla eri-

ikäisiä ja -kuntoisia vanhusryhmiä hoitokodeissa, dementiayksikössä, musiikkiopiston seniorimuskariryhmässä sekä Eläkeliiton paikallisjaoston muistelupiiirissä. Saamamme kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä, yleisivistäviä ja palkitsevia.

Kaiken tämän edellä mainitun ansiosta kiinnostuimme tutkimaan ja pohtimaan ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaajien kokemuksia. Musiikkituokioita on pidetty ennenkin eri hoitolaitoksissa oman henkilökunnan voimin, mutta valitsimme opinnäytetyömme tutkimuksen kohteeksi musiikkipedagogit. Halusimme tietää, miten musiikkipedagogin koulutuksen saaneet ovat kokeneet musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisen ja millaisia kokemuksia henkilökunnalla ja osallistujilla on tuokioista ollut. Halusimme myös selvittää, mistä musiikkipedagogit ovat saaneet virikkeitä, opastusta ja materiaalia tuokioita varten.

2 VANHUUS IKÄKAUTENA

2.1 Asiantuntijoiden määritelmiä ja ajatuksia vanhuudesta

Kuten Kallio (2004) toteaa, on fysiologinen tosiasia, että jokainen ihminen vanhenee. Vaikka ikuisen nuoruuden ”taikaeliksiiriä” kehitetään jatkuvasti, luonnon kiertokulku menee eteenpäin: ihminen syntyy, vanhenee ja kuolee. Totuus on, että elimistömme vanheneminen ja rappeutuminen alkaa jo kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen. (Kallio 2004, 3.)

Vanhuuden alkamisaikaa ikä kautena on kuitenkin hyvin vaikeaa määritellä. Jos kohtalo on ollut suopea, henkinen vireys saattaa säilyä hyvinkin pitkään, eikä ihminen välttämättä tunne itseään erityisen vanhaksi vielä 70-vuotiaana, ei aina edes 80-vuotiaanakaan, vaikka nuoremmat heidät jo mielessään vanhuksiksi luokittelisivatkin. Elintason ja ihmisen keskimääräisen eliniän kohoamisen myötä on myös vanhuuden ikäraja Suomessa noussut. Näin ajattelevat myös poliitikot, jotka suunnittelevat eläkeiän korottamista. Kallio (2004) toteaa, että ikääntyminen on eri asia kuin vanheneminen. Me kaikki ikäännymme, meille tulee samalla tavalla vuosia lisää, mutta vanhenemme kuitenkin jokainen yksilöllisesti. Ihmisen elimistö, lihakset ja luusto heikenevät ja rappeutuvat, eikä ihminen kykene enää samoihin fyysisiin ja psyykkisiin suorituksiin kuin nuorempana. Ikääntyessä muisti sekä näkö- ja kuuloaistit heikentyvät ja monet muut sairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit sekä erilaisten syövätkin lisääntyvät. Toisaalta henkiseltä puoleltaan ihmisen voidaan ajatella kehittyvän elämäkokemuksensa ja oppimiensa asioidensa ansiosta. (Kallio 2004, 3–4.)

Myös Niemelä ja Ruth (1998) toteavat, että ihmisellä on vanhanakin luottamusta mahdollisuuksiin uusillakin elämäalueilla, jos aikaisemmista elämänvaiheista, työstä, perhe-elämästä ja harrastuksista on tullut vahvistavia kokemuksia. Monet varhaiset traumaattiset kokemuksetkin voivat saada korja-

usta myöhemmissä elämänvaiheissa tulleista vahvistavista kokemuksista. Mikäli vanhenemismuutokset koetaan hyvin uhkaavina, saatetaan ne joko osittain tai kokonaan pyrkiä kieltämään. (Niemelä & Ruth 1988, 211, 217.)

Voimme siis todeta, että vanhuus on ikäkausi, jolloin ihminen voi hyödyntää rikkautenaan koko elämänsä ajan kerättyä viisautta ja elämäntietoa. Valitettavasti vain aina heidän lähellään ei ole ihmisiä, jotka haluaisivat tai ehtisivät kuunnella heitä. Havighurstin mukaan vanhuuden kehitystehtäviä ovat väheneviin voimiin ja heikentyvään terveydentilaan sopeutuminen, eläkeläisyyteen ja pienenevään toimeentuloon sopeutuminen, puolison kuolemaan sopeutuminen, sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen, tyydyttävien elämänolojen luominen ja omaan ikäryhmään liittyminen. (Ahonen 1993, 286.)

Turunen (1996) määrittää vanhuusvaiheen alkamiskohdaksi eläkeiän saavuttamisen, ja eläkkeelle päästään – tai joudutaan – yleensä viimeistään ennen 65. ikävuotta. Eläkkeelle jääminen on monelle jonkinlainen kriisi, ehkä joskus myös aivan ylitsepääsemätön ongelma. Jos terveys säilyy kohtuullisesti, saattaa elämä iäkkäänä olla kuitenkin yksilölle itselleen miellyttävää, ehkäpä nimenomaan hyvin tyydyttävää. Tällöin voi ajatella, että riittävä syy ja sisältö vanhuuden päville jo sinänsä on se, kun saa elää vailla sellaisia huolia, jotka kuuluvat aiempiin ikävaiheisiin. Monet osaavatkin nauttia nyt syntyvästä uudesta vapaudesta. Aivan mitään tekemättömänä ei voi yleensä olla, se ei ole hyväksi henkiseksi tai ruumiilliselle terveydellekään. Useimmat kaipaavat joka tapauksessa tunnetta siitä, että elämällä on edelleen jokin aito merkitys. Harrastukset, hyödyllinen askartelu tai työskentely ja monesti jopa kunnon työ kohtuullisessa määrin luovat tarkoitusta elämälle ja vahvistavat mielekkyyden tunnetta. (Turunen 1996, 237–238.)

Dunderfelt (1997) kutsuu 60–65-vuotiaana alkavaa ikää kypsyyden ikävaiheeksi. Hänen mukaansa vahvan vanhuuden eväitä ovat hyvä itsetunto, positiivinen minäkäsitys, elämäntietämys, optimistinen elämänasenne, kohtuullinen fyysinen terveys, itsemääräämisoikeus, kontrolli omasta elämästä, va-

paus valita oma ympäristö ja yhteiskunnan avun muoto, mahdollisuus tulla kuulluksi, oikeus elintapoihin, ihmissuhteisiin, sukupuolisuuteen sekä siedettävään taloudelliseen asemaan (Dunderfelt 1997, 203, 207.)

Vanhuuden aikaa pidetään perinteisesti eletyn elämän arvioinnin aikana: pystynkö hyväksymään sekä huonot että hyvät tapahtumat juuri minun elämäni kuuluvina (Dunderfelt 1997, 244). Perheentupa (2006) toteaa, että hyvä vanhuus edellyttääkin sitä, että henkilö pääsee sovintoon elämänsä kokemustensa kanssa. Monien mielissä on kuitenkin viha koetuista, joskus kuvitelluistakin vääryyksistä. Omaa ja muiden elämää vertailtaessa saattaa oma kohtalo tuntua epäoikeudenmukaiselta, mikä helposti aiheuttaa syvän katkeruuden tunteen. Lisäksi ikäihmisillä on epämääräisiä pelkoja, joiden perimmäinen selitys saattaa olla lähestyvä elämän päättymisen ja siihen eri tavoin liitetty tilinpäätöksen ajatus. Tällaiset tunteet pyrkivät siirtymään lähipiiriin, sen ihmiskontakteihin ja viime kädessä elämysyhteisöön. Näin syntyviä ristiriitoja voidaan ainakin lieventää kulttuurisilla vastavoimilla: mitä enemmän yhteisössä viljellään myönteisiä tunteita, kuten keskinäistä kunnioitusta ja kiitollisuutta sekä ilojen ja surujen jakamista, toisin sanoen mitä enemmän yhteisössä on kuuntelevaa kommunikaatiota, sitä vähemmän tilaa kielteiset tunnevoimat saavat. (Perheentupa 2011.)

2.2 Ikäihmisten omat ajatukset vanhuudesta

Ikäihmisten omat ajatukset vanhuudesta perustuvat sekä tekemiimme henkilöhaastatteluihin että eräälle ryhmälle tekemäämme kyselyyn. Mukana on myös eri artikkeleista poimittuja ajatuksia.

Kysyimme ikäihmisiltä heidän mielipidettään siitä, miten he itse määrittelevät vanhuusiän. Eräät mainitsivat vanhuuden alkavan eläkkeelle siirtymisestä; tällöin on aikaa tehdä, mitä itse haluaa, eikä ole riippuvainen kellosta ja kuten eräs kirjoitti: "Saa nukkua aamulla pitkään." Suurin osa kyselyyn vas-

tanneista koki sairaudet, fyysisten voimien vähenemisen ja avuntarpeen lisääntymisen vanhuuden merkeiksi. Kyselyyn osallistuneiden ikäihmisten mielipiteet jakautuivat siis kahtia, osalle vanhuusikä alkaa eläkkeelle jäämisestä ja osalle vasta noin 80 ikävuoden jälkeen. Jos oma fyysinen ja psyykkinen kunto on vielä hyvä, ei iäkäskään ihminen koe itseään vielä vanhukseksi. Vasta ystävien ja ikätovereiden vanheneminen, sairaudet ja kuolemat havahduttavat pohtimaan omaa ikää: ”Olenko minäkin jo vanhus?” Omaa ikääntymistään ei välttämättä itse huomaa, vasta ulkopuolisen kommentti havahduttaa tajuamaan sen.

Kyselyymme vastanneet kertoivat myös isovanhemmuuden ja lastenlasten kasvamisen liittyvän vanhuuteen, se antaa uskoa elämän jatkuvuudesta. Lap-suus- ja nuoruusajan tapahtumat ”kirkastuvat” iän myötä ja nykyasiat unohdetaan, kuten eräs ryhmäläinen totesi. Vanhuus mahdollistaa myös sen, että voi suhtautua itseensä ironisesti, tohtii tehdä leikkiä itsestään. Työelämässä ollessa ei voinut vedota vanhuuteen, jos perjantaisin väsytti:

”Nyt on sellainen mahdollisuus, että mitä tahansa voi pistää vanhuuden tiliin. Tai ehkä ei kaikkea. Jos kuulee tai näkee huonosti, niin se on kyllä ihan normaalia ikääntymiseen liittyvää kehitystä.”

Yhteiskunnalliseen muutokseen ja yleiseen vaurastumiseen liittyy olennaisesti se, että entisaikoina ei ollut sopivaa, että vanhus käytti rahaa omiin hui- vituksiinsa – ainakaan laajemmassa mitassa. Sitä pidettiin jotenkin sopimat- tomana. Tavallisten vanhusten tekemät ulkomaanmatkat olivat täysin en- nenkuulumattomia. (Uittomäki 2011.) Vielä tänä päivänäkin ikäihmiset poh- tivat sitä, voivatko he tuhlata omia rahojaan itseensä ja omiin nautintoihinsa, vai kuuluisiko heidän elää säästeliäästi ja jättää varansa perintönä lapsilleen.

Kysyessämme, mitä nimitystä he haluavat itsestään käytettävän, vastasi suu- rin osa: seniori tai ikäihminen, ei missään tapauksessa ainakaan vanhus. Ja kuten eräs ryhmäläinen kirjoitti: ”Olen mieleltäni ikinuori.” Joku käytti itses- tään leikillisesti nimitystä ”arkkukamaa”, koska oli kuullut jonkun kadulla näin häntä kutsuvan.

2.3 Omaa pohdintaa vanhuudesta

2.3.1 Kuka on vanha?

Kuka on vanhus ja miten kukin sen määrittelee? Vanhuusiän määritelmä voi vaihdella suuresti elämän aikana riippuen siitä, keneltä ja minkä ikäiseltä asiaa kysytään. Uutisissa voidaan mainita ”50-vuotias vanhus”, kun taas joku kahdeksankymppinen ei välttämättä koe itseään vanhukseksi, jos on vielä henkisesti vireä ja fyysisesti hyväkuntoinen. Alakouluikäiseltä kysyttäessä 60-vuotias on jo todella vanha. Kun samaa asiaa kysyy 40–50-vuotiaalta, ei vanhusmääritelmä enää olekaan sama. Tiedämme, että 60-vuotiaita on sekä fyysisiltä että psyykkisiltä kyvyiltään hyvin erikuntoisia.

Kun katselemme valokuvia omista kukkakimppujen ympäröimistä isovanhemmistamme heidän 60-vuotissyntymäpäivänään, voisi kuvitella heidän olevan parikymmentä vuotta vanhempia. Naiset ovat pukeutuneet tummaan leninkiin ja harmaat hiukset on sidottu tiukasti nutturalle, miehillä taas on musta puku ja totinen poseerausasento. Nykyään yli 80-vuotiaatkin ovat kiinni tässä ajassa, käyttävät tietokoneita ja Internetiä, käyvät kuntosaleilla ja Zumbassa, pukeutuvat nuorekkaasti farkkuihin ja lippikseen. Kuten aiemmin on todettu, myös ikäihmisten oma mielikuva vanhuuden alkamisajasta on muuttunut vuosikymmenten saatossa. Yhteiskunnan vaatimukset ja asenteet ovat kiristyneet: eläkeikää nostetaan toivoen, että työura jatkuisi mahdollisimman pitkään. Tässä mielessä voi ajatella, että 60-vuotias ei ole vielä vanhus. Näin ajattelivat myös musiikki- ja tarinatuokioryhmän osallistujat, joilta kysyimme vanhuuden alkamisesta. Heidän mielestään 60–65-vuotiaana ihminen on useimmiten vielä hyvissä voimissa ja vanhukseksi voidaan kutsua vasta 80-vuotiaita.

Ajallemme on ominaista, että sukupolvet ovat vieraantuneet kaupungistumisen ja muuttoliikkeen myötä toisistaan. Nyt isovanhemmat voivat elää kaukana lapsiensa perheistä, kun vielä muutama vuosikymmen sitten oli luonte-

vaa, että isovanhemmat asuivat samassa kodissa tai kodin piirissä lastensa perheiden apuna ja tukena. Sairaudet veivät perheenjäseniä joka sukupolvesta, ja lapset oppivat jo varhain, että kuolema oli luonnollinen osa elämäntähtä. Nyt vanhenevat ja sairaat ihmiset siirretään hoitolaitoksiin, eristykseen tavallisesta elämästä. Kuolema koetaan vieraana ja pelottavana asiana. Kulttuurimme vanhuuskielteisyyden syy lieenee kuoleman vierastaminen ja suoranainen kuolemanpelko (Perheentupa 2011).

Tämä on johtanut myös siihen, että ihmiset arastelevat ”vanhus” ja ”vanhuus” -sanojen käyttöä. Kolehmainen (1999) on artikkelissaan pohtinut sitä, onko parempi puhua vanhenevasta ihmisestä kuin vanhuksesta? Vaikka sana on yleisesti käytetty, koetaan se helposti kielteisiä mielikuvia tuottavana. Tästä syystä vanhus-sanan kiertoilmauksena käytetään usein termejä seniori, ikäihminen, kypsään ikään ehtinyt, veteraani ja varttunut. (Kolehmainen 1999.)

2.3.2 Vanhenemisen haasteet

On kuitenkin väistämätöntä, että vanheneminen tarkoittaa myös kehon rappeutumista, sairauksia sekä muistin ja aistien heikentymistä. Vähitellen on luovuttava monista rakkaista harrastuksista, jotka ovat aiemmin tuoneet mielekkyyttä elämään. Myös puolison ja ystävien sairastumiset ja poismenot aiheuttavat ikävää ja yksinäisyyttä, oman elämän muistelu ja kuoleman läheisyys voivat aiheuttaa vanhukselle masennusta. Uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen tuo uutta sisältöä ja tarkoitusta ikäihmisten elämän rikastuttamiseksi.

Vanhuusikä elämänvaiheena tuo tullessaan monia uusia haasteita. Elämä on työikäisenä saattanut olla hyvin työkeskeistä ja suhteet perheenjäseniin ja ystäviin tiiviitä. Eläkkeelle pääsyn jälkeen alkaa elämässä uusi ajanjakso, jos sairaudet eivät vielä vaivaa, on vihdoinkin mahdollisuus harrastaa ja toteuttaa haaveita, joihin ei aiemmin ole ollut aikaa.

3 HYVÄ VANHUUS

3.1 Muistelun merkitys

Muisteleminen on merkitystä luovaa ja jopa parantavaa toimintaa, siis paljon enemmän kuin pakoa menneisyyteen. Muisteleminen luo jatkuvuutta ja auttaa ihmistä ylläpitämään itsearvostustaan. (Dunderfelt 1997, 211.) Vanhat kouluajan laulut, runot ja lapsuus- ja nuoruusmuistot ovat tuttuja ja turvallisia aiheita, ja usein ne muistuvat mieleen paremmin kuin lähimenneisyyden asiat. Muistelutyössä herätellään myönteisiä muistoja, jotta ne tukisivat ikäihmisen hyvää oloa. Kielteisiä ja tuskallisia muistoja ei voi jättää käsittelemättä, jos ne nousevat pintaan, mutta niitä ei kannata kuitenkaan tietoisesti aktivoida. Kun vanhus huomaa, että hänen muistonsa kiinnostavat muita, hän tuntee, että myös hän on yksilönä arvokas (Niemi ym. 2006, 358–359). Muistojen jakaminen toisen ihmisen kanssa lähentää ja tämä luo yhteenkuuluvuutta myös ryhmätilanteessa.

Laitoshoidossa olevalla ikäihmisellä ei useinkaan ole omia menneestä muistuttavia esineitä ympärillään (Hohenthal-Antin 2006, 101). Siksi tuokioita rikastuttamassa olevat esineet, kuvat ja musiikki ovat tärkeässä roolissa muistelutyötä helpottamassa. Vanhaa puuautoa tai nukkea näyttämällä voi ryhmäläisiä pyytää kertomaan kyseisistä tavaroista omia muistoja, kenties nukan nimen. Näin saadaan aikaan erittäin tärkeää vuoropuhelua ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. Pelkkä keskustelu kyllästyttää pitkän ajan kuluessa, ja juuri siksi monipuoliset musiikki- ja tarinatuokiot ovat erittäin hyvä toimintamuoto lisäämään vanhusten mielenvirkeyttä.

Vanhuus ei merkitse pelkästään lääkkeitä, ravintoa ja puhtautta, vaikka ikäihmisten hyvinvoinnilla on perinteisesti tarkoitettu puhtaanapitoa ja lääkkeitä. Vihdoin on oivallettu, että hyvään vanhuuteen kuuluvat oleellisesti myös taide- ja kulttuurielämykset. (Hohenthal-Antin 2006, 14.)

3.2 Taiteiden terapeuttinen merkitys

Musiikki on jo varhain luonnollinen osa lapsen elämysmaailmaa, ääni on ensimmäinen ja viimeinen asia, jonka ympäristöstämme tajuamme. Jo kohdussa lapsi kokee rytmin äidin sydämen lyönneissä ja ympäristön äänissä: kiihtyvä rytmi aiheuttaa rauhattomuutta ja hidastuva rytmi rauhoittumista ja rentoutumista. Harmonia ja sointukulut vaikuttavat tunteisiin, kun taas melodia ajatuksiin. (Ahonen, 1993, 43–45.)

Ihmisen kehittyessä musiikki alkaa muuttaa merkitystään, elämän merkityksellisiin hetkiin ja tunteisiin alkaa tallentua musiikillista muistia, musiikki toteuttaa ihmisen elämänkaaren aikana tietynlaista sisäistä merkityksenantoprosessia. Musiikin aiheuttamat mielihyvätunteet synnyttävät aivoissa endorfiineja, jotka lisäävät hyvinolontunnetta ja vähentävät kipuja. (Ahonen 1993, 54.)

Omien tunteiden jäsenyessä musiikki auttaa kommunikaatiotaidon kehitymisessä ja luo empatiakyvyn toisten mielen ymmärtämiseen. Se kanavoi tiedostamattomiakin tunteita, sen avulla voi purkaa tunteitaan, se antaa turvaa ja toimii transitionaalikokemuksena, auttaa vaikeiden asioiden läpityöskentelyssä ja lisää itsetuntemusta. (Ahonen 1993, 56–57.)

On mahdotonta tietää etukäteen, miten jokin tietty musiikki vaikuttaa ihmiseen. Musiikkikappaleiden kokemiseen vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, asenteet ja arvot, vireystila, ympäristö, tunteet ja ikä. Ihminen voi löytää musiikista omia tunnetilojaan vastaavia elementtejä ja siten samaistaa tunteensa musiikkiin. (Ahonen 1993, 59–60.) Musiikki on oiva väline käsitellä ja jakaa erilaisia tunteita (Hohenthal-Antin 2006, 66).

Musiikkia on käytetty vuosituhansia hoitomuotona ja hoidon välineenä, se on liittynyt monien elämän eri vaiheiden rituaaleihin, sairauksien karkotukseen ja pahojen henkien lepyttämiseen. Se voi olla kollektiivinen kokemus: ympäri maailmaa on tehty yhdessä työtä laulaen ja soiton säestyksellä. Toisaalta mu-

siikkikokemus voi olla hyvin yksityinen ja lohduttava. Musiikki liittyy moniin elämän tärkeisiin tapahtumiin, juhlaan ja arkeen, niin iloon kuin suruunkin. Se, mikä on vaikeaa ilmaista sanoin, onnistuu monesti paremmin musiikin keinoin. (Ahonen 1993, 25–27.)

Musiikki jättää voimakkaat muistijäljet. Meillä jokaisella on omat rakkaat musiikkikappaleemme, jotka saavat radiosta soidessaan sydämemme hypähtämään. Tämä sama musiikki sykehdyttää läpi elämän, tuo mieleen muistoja ja tunnelmia, jopa tuoksua ja makuja vuosikymmenien takaa. Nämä mielleyhtymät voivat tuoda mielihyvää tai yhtä lailla ärsyttää. Vanhukset muistavat parhaiten musiikin, joka oli suosittua heidän nuoruudessaan, aikana jolloin he olivat 18–25-vuotiaita, tätä hyödynnetään muun muassa työskennellessä vanhusten ja muistisairaiden kanssa. Myös dementiaa sairastavat vanhukset pystyvät usein muistamaan lauluja ja tapahtumia tältä ajalta. Musiikkituokiot ovat siis keino palata takaisin nuoruusvuosien muistoihin. Vanhat valokuvat ja esineet tukevat tätä siirtymää menneisiin aikoihin. (Ahonen, 1993. 286–289.)

Kuvataiteen avulla voi työstää omia muistoja ja omaa elettyä elämää (Hohenthal-Antin 2006, 61). Kuvilla on suuri merkitys muistojen esille tuomisessa. Olemme usein kuulleet ikäihmisten tuokioita ohjatessamme huudahduksia: ”Hei, minullakin oli tuollainen potkukelkka!”, siitä on kehkeytynyt monta lapsuudenajan muistoa ja tarinaa.

Hohenthal-Antin (2006) mainitsee kirjassaan Liikasen väitöskirjan Taide kohtaa elämän (2003), jossa mainitaan muun muassa, että taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys hyvään terveyteen (Hohenthal-Antin 2006, 14). Onnistumisen ilot ja mukava yhdessäolo parantavat elämänlaatua. Kirjassaan Hohenthal-Antin (2006, 20) mainitsee, että vanhahtavat teemat – virret, jumppa, tietovisat tai yhteislaulu – eivät enää riitä tuottamaan kokemusta mielekkäästä, tarpeellisesta ja tyydyttävästä elämästä. Itse olemme todenneet asian olevan aivan päinvastoin. Ikäihmiset ovat todella onnellisia ja in-

nostuneita, kun vanhan laulun tai runon sanat muistuvat mieleen ja alkavat virrata muistikätköistä.

Erilaiset ikäihmisten laulu-, teatteri- ja muut taideryhmät ovat yleistyneet; toiset soittavat viisikielistä kannelta ja toiset harrastavat kuva- tai teatteritaidetta. Taidetoiminnan avulla ikäihminen saa käyttää omaa luovuuttaan ja muistella lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Monesti myös traumaattiset muistot esimerkiksi koulun laulukokeista saattavat nousta uudelleen mieleen, mutta antamalla onnistumisen tunteita voivat myös nämä tuntemukset helpottua.

4 TYÖSKENTELY VANHUSRYHMIEN KANSSA

4.1 Millainen on hyvä ohjaaja?

Luovuus uinuu meissä jokaisessa, ja ryhmätoiminnassa sen esille tuominen vaatii hyvän ohjaajan, käynnistäjän, joka osaa tarvittaessa toimia myös luovuuden katalysaattorina, kuten Hohenthal-Antin toteaa (2006, 76). Ohjaajan työ perustuu vuorovaikutukselle ja luovuuden hyödyntämiselle. Taitavalta ohjaajalta vaaditaan tilannetajua, hän reagoi ryhmätilanteen tapahtumiin sekä johdattelee keskustelua ja toimintaa haluttuun suuntaan kysymyksin ja vihjein. Ohjaajan ei tarvitse vetää esiintyjän tai opettajan roolia vaan olla oma itsensä. Näin myös ryhmäläiset uskaltavat olla ryhmässä vapautuneesti. Hyvä ohjaaja on avoin uusille ideoille ja ottaa opikseen kokemuksistaan sekä ryhmäläisiltä että kollegoiltaan.

Kallion (2004) mielestä viriketuokio vaatii ohjaajalta ennakkotietoja ryhmästä, hänen on selvitettävä osallistujien ikä sekä fyysiset ja psyykkiset rajoitteet. Ohjaajan on suunniteltava tuokiot juuri ikäihmisiä kiinnostaviksi ja otettava huomioon heidän tarpeensa ja rajoituksensa. Työ on haasteellista, mutta kokemus auttaa selkiyttämään tuokioiden suunnittelua ja erilaisiin tilanteisiin valmistautumista. (Kallio 2004, 1.) Tuokioiden onnistuminen vaatii ohjaajalta myös käsiteltävään aiheeseen perehtymistä ja huolellisia esivalmisteluja. Vaikka tuokiot ovat ennalta suunniteltuja, olisi tärkeää jättää tilaa myös ikäihmisten omalle luovuudelle, spontaaneille runoille ja lauluille.

Toisinaan luova toiminta ei luonnistukaan itsestään. Luovuuden lukkoja voi avata luomalla avoimen, kannustavan, rohkaisevan, psyykkisesti turvallisen ja virikkeellisen toimintaympäristön, jossa jokainen uskaltaa ilmaista itseään (Hohenthal-Antin 2006, 45). Ohjaajan ammattitaitoon kuuluu taito ohjata keskustelua niin, ettei kenenkään tarvitse noloa ”vääristä vastauksista”.

Jos ryhmässä on joku, joka vähättelee muiden kertomisia, on ohjaajan rohkeasti puututtava epäkohtaan.

Vanhusten parissa työskenneltäessä tärkeintä on olla läsnä, antaa aikaansa ja välittää hyväksyntää ja inhimillistä lämpöä (Ahonen 1993, 287). Niemen (2006) mukaan tämä vaatii ohjaajalta tietojen ja taitojen lisäksi erityistä inhimillistä ja empaattista ymmärrystä. Ohjaajan on kunnioitettava heidän elämäkokemustaan ja -viisauttaan sekä itsemääräämisoikeuttaan. Kannustamalla omien voimavarojen käyttöön ja antamalla positiivista palautetta tuetaan vanhuksen itsetuntoa. (Niemi ym. 2006, 299–300.)

Väriä ryhmään tuovat osallistujien luonne-erojen lisäksi myös suomalaiset kulttuurierot: hitaat hämäläiset, yksioikoiset pohjalaiset, vilkkaat karjalaiset ja puheliaat savolaiset. Vaikka nämä ovatkin stereotypisia kuvauksia Suomen heimoista, pitävät ne yllättävän hyvin paikkansa. Ohjaajan on huolehdittava, että myös se hidas ja rauhallinen hämäläinen saa suun vuoron vilkkaampien puhujien keskellä. Sananlaskut kuvaavat hyvin eri maakuntiemme asukkaiden ajattelutapaa ja kulttuurieroja. Kun hämäläiset toteavat: ”Ollaan sen verran Hämeestä, ettei heti valiteta”, niin pohjalainen sanoo: ”Olokohon ne vaatimattomii, keille se soppii.”

4.2 Ikäihmisryhmien ohjaaminen

Kallion (2004) mukaan ryhmätoiminta on vuorovaikutusta, yhdessä tekemistä ja kokemista, toisen tukemista ja kuuntelemista. Se on paljon muutakin: itsensä tärkeäksi tuntemista, ajatuksien ja mielipiteiden jakamista, elämyksiä ja iloista yhdessäoloa. Ryhmän jokainen jäsen vaikuttaa omalla persoonallaan siihen, millaiseksi toiminta ja ilmapiiri muodostuvat. (Kallio 2004, 1.) Ohjaajan tärkeä tehtävä onkin pitää ohjakset käsissä, johdatella tunnin kulkua ja tarkkailla ilmapiiriä.

Kohderyhmän arviointi ja ohjelman suunnittelu ovat tärkeitä. Ikäihmisillä on paljon elämänviisautta, ja mielipiteet ja arvot ovat yleensä tässä vaiheessa jo selkiintyneet (Kallio 2004, 1). Omien voimavarojen käytön kannustamisella ja positiivisen palautteen antamisella tuetaan vanhuksen itsetuntoa. (Niemi ym. 2006, 300.)

Vanhuusikä tuo mukanaan sairaudet ja fyysisen heikkenemisen, ja tuokioiden ohjaajan on hyvä ottaa huomioon dementoituneiden sekä kuulo- ja näkövammaisten erityistarpeet. Vanhuksen ilmaisu- ja viestintätavat saattavat olla jo heikkoja, joten työ vanhusten parissa vaatii ohjaajaltakin erityistä herkkyyttä ja kykyä tiedostaa vanhusten viestit ja tarpeet eri tilanteissa. Puheilmaisun muutokset kuuluvat normaaliin vanhenemiseen; puheen tuottaminen sekä puhenopeus hidastuvat ja reaktioaika vastaamiseen pitenee, ja samalla toisto ja epäröinnit puheessa lisääntyvät. Sana- ja käsitevaraston supistuessa on vanhuksen joskus vaikea löytää tarvitsemiaan ilmaisuja ja sanoja. (Niemi ym. 2006, 299–301.)

Kallio (2004) neuvoo ikäihmisten ryhmän ohjaajaa lukemaan tekstiä rauhallisesti, selvästi artikuloiden ja riittävän kuuluvalla äänellä. On tärkeää pitää pieni tauko luetun tai puhutun lauseen jälkeen ja luoda katsekontakti yleisöön. Näin osallistujille jää aikaa miettiä ja omaksua kuultua asiaa. Ohjaajan kannattaa myös välillä tiedustella, ovatko osallistujat kuulleet ohjaajan puheen. (Kallio 2004, 5.) Huonokuuloisten sijoittaminen mahdollisimman lähelle ohjaajaa, kuuleva korva puhujan suuntaan, helpottaa keskustelun seuraamista. Sama neuvo pätee heikkonäköisen istumapaikkaa suunniteltaessa. Ympäristön hälyäänet vaikeuttavat vanhusten keskittymistä ja kuulemistä. He saattavat kokea kovat äänet häiritsevän voimakkaina ja kyky kuulla korkeita ääniä heikkenee. Tästä syystä kannattaa ohjaajan välttää huutamista tai liioittelevaa artikulointia, ikäihminen voi kokea sen itseensä kohdistuvana väheksyntänä tai loukkauksena. Jos ääntä joutuu voimistamaan, sitä on samalla myös hieman madallettava (Niemi ym. 2006, 301.) Jos tuokioissa käytetään laulumonisteita tai muuta kirjallista materiaalia, tulisi tekstin olla riittävän suurikokoista (Kallio 2004, 5).

Ryhmätöinnässä on hyvä ottaa huomioon mahdollinen sukupolvien välinen kuilu. Se voi ilmetä ohjaajan ja ryhmäläisten välillä, mutta myös ryhmäläisten kesken. Maailma on muuttunut paljon jo yhden sukupolven aikana, Suomen sotavuodet ovat vaikuttaneet eri ikäryhmiin eri tavoin. Sota-ajan eläneiden elämä poikkeaa suuresti sodan jälkeiseen Suomeen syntyneiden kokemuksista. Osallistujien samanikäisyys mahdollistaa vahvemman vertaiskokemuksen, kun taas ryhmän laajempi ikäjakauma tuo keskusteluihin monipuolisemman näkökannan.

Kallion (2004) mukaan ryhmädynamiikkaan vaikuttavat ryhmän eriluonteiset ihmiset. Toiset ovat halukkaampia osallistumaan keskusteluun, toiset taas mieluummin kuuntelevat ja nauttivat muiden osallistujien keskusteluista kuin ilmaisevat omia mielipiteitään. Hiljaisten osallistujien luonnetta on kunioitettava, mutta tämä tuo oman haasteensa ohjaajalle: miten huomioida jokainen osallistuja yksilöllisesti ja tasapuolisesti. (Kallio 2004, 29, 33.) Ohjaajan tulisi muistaa, että usein pelkkä hymy tai nyökkäys riittää kontaktin saamiseen ja osallistujan aktivoimiseen.

4.3 Ryhmän merkitys

Säännöllinen osallistuminen erilaisiin ikäihmisten virikeryhmiin vahvistaa heidän sosiaalista tukiverkostoaan, kuten olemme jo aiemmin todenneet. Sosiaalisella tukiverkostolla tarkoitetaan omaa perhettä, sukua, ystäviä ja naapureita (Kallio 2004, 21). Ryhmässä vanhus kohtaa muita samanikäisiä, vertaisryhmän, jossa keskustella ja muistella itselle tärkeitä asioita ja tapahtumia elämän varrelta. Kokoonnotukset tuovat säännöllisyyttä ja luovat sisältöä arkielämään ja pitävät yllä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Ihmissuhteet ovat erittäin tärkeitä ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämisessä ja vaikuttavat myös siihen, että kotona selviytyminen paranee ja laitoshoidon määrä vähenee (Kallio 2004, 4).

Hohenthal-Antin (2006) korostaa, että on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Jo pelkästään se, että kokoonnutaan yhteen, istutaan piirissä ja keskustellaan, luo tärkeän yhteenkuuluvuuden tunteen. Samanikäiset keskustelijat ovat tasavertaisia, heillä on pitkä samankaltainen elämäkokemus ja kukin saa olla oma itsensä psyykkisine ja fyysisine puutteineen. Ikäihmiset tarvitsevat vertaistukea, ryhmää, jossa ei tarvitse pelätä itsensä nolaamista. (Hohenthal-Antin 2006, 47.)

Ryhmätoiminta perustuu ohjaajan ja ryhmään osallistuvien keskinäiselle vuorovaikutukselle, sen jokainen jäsen vaikuttaa aina osaltaan koko ryhmän toimintaan, sen ilmapiiriin ja suhteisiin. Mielipiteiden ja ajatusten vaihtaminen, muita osallistujia arvostava kuunteleminen, yhdessä tekeminen sekä elämysten jakaminen ovat osa onnistunutta kohtaamista. (Kallio 2004, 1.) Toisen ihmisen muistot saattavat tuoda mieleen myös omia unohdettuja muistoja.

5 OMAT IKÄIHMISTEN MUSIIKKI- JA TARINATUOKIOMME

5.1 Tuokioiden sisältö

Halusimme luoda tarina- ja musiikkituokioihimme lämminhenkisen ja huumorin siivittämän tunnelman. Koimme tärkeäksi, että jokainen tuokioon osallistuva kokisi itsensä hyväksytyksi ja tervetulleeksi.

Ensimmäisen tuokion alussa esittelimme itsemme, kättelimme osallistujat ja ehdotimme sinunkauppoja kohteliaiin sanakääntein. Sama kättelytapa jatkui joka tuokion alussa, kyselimme osallistujien kuulumisia ja juttelimme viikon tapahtumista.

Toimintatapoinamme vuorottelevat laulut, runot, arvoitukset ja liikuntahetket johdattelivat meidät tuokion teemaan ja antoivat aihetta keskusteluille ja muisteluhetkille. Totesimme, että kolme tai neljä laulettavaa laulua oli sopiva määrä tuokiota kohden. Emme jakaneet osallistujille valmiiksi kirjoitettuja laulunsanoja, tarkoituksemme oli houkutella sanat esiin muistista.

Tuokioiden teemat noudattivat vuodenaikojen kulkua. Otimme huomioon yleiset juhlapäivät ja niihin liittyvät merkkihenkilöt sekä vanhat juhlanviettoperinteet. Aiheina olivat myös arkipäiväiseen elämään liittyvät asiat: luonto, kodin askareet, koulunkäynti, sairaudet, elämänkaaren juhlat, elämä maaseudulla ja kaupungissa, ensimmäiset muistot radiosta sekä elokuvat ja filmitähdet. Tuokiot päättyivät aina musiikin kuunteluun, joskus niissä oli mukana myös pallohierontaa, höyhenillä sivelyä, käsivalssia, käsien hierontaa sekä huivien tai ilmapallon lennättelyä. (Ks. Liite 4.)

Käyttämämme laulut ja musiikkikappaleet olivat vanhoja koulu- ja kansanlauluja, hengellistä ja klassista musiikkia sekä 1930–1950-luvun iskelmiä.

Runoja ja tarinoita poimimme vanhoista runo- ja koulukirjoista sekä VirkistysVerso-kirjoista.

Tuokion lämminhenkinen lopetus on yhtä tärkeä kuin tuokion aloitus. Halusimme jättää osallistujille päällimmäiseksi tunteeksi hyvän ja iloisen mielen. Tuokion päätteeksi kättelimme taas tuokioon osallistuneet ja toivotimme: ”Näkemisiin ensi viikkoon!”

5.1.1 VirkistysVerso

Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti ja tanssinopettaja Aira Samulin olivat jo jonkin aikaa kiertäneet hoitokoteja vieden asukkaille iloa ja hyvää mieltä. Pirkko Lahti oli tässä työssään todennut vanhusten musiikkitoiminnan suuren tarpeen ja toisaalta musiikkituokioiden ja niiden ohjaajille suunnatun materiaalin vähyyden. Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO:n perustajajäsenet, musiikkikasvattajat Sari Kallioranta, Terhi Kuparinen, Ritva Ollaranta ja Fiona Tharmaratnam ryhtyivät kokoamaan VirkistysVerso-materiaalikokonaisuutta. Sen tarkoituksena oli auttaa ja tukea kaikkia ikäihmisten parissa työskenteleviä musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaajia. Materiaali on suunniteltu käytettäväksi ja sovellettavaksi säännöllisiin virkistystuokioihin tai ikäihmisten yhteisiin juhliin ja kokoontumisiin.

VirkistysVerso on materiaalikokonaisuus, johon kuuluu neljä vuodenaikavihkoa, äänitteet, laulu- ja runokirja. Vuodenaikavihkot sisältävät virkistystuokioiden suunnitelmia vuoden jokaiselle kuukaudelle. Suunnitelmat on koottu tarinoiden ja runojen ympärille ja niihin on liitetty laulu-, liikunta- ja kuunte-luideoita.



Tapaaminen Lahden torilla

Pirkko Lahden ja Aira Samulinin kanssa

Liiku terveemmin -tapahtumassa 13.5.2009.

Materiaalin valinnassa on kiinnitetty huomiota ikäihmisten mieltymyksiin ja suomalaiseen kulttuuriin. Musiikki- ja tarinatuokioiden aiheet liittyvät vaihtuviin vuodenaikoihin ja ajankohtaisiin juhlapäiviin. Mukaan on valittu pääsääntöisesti musiikkia ikäihmisten lapsuus- ja nuoruusvuosilta: koulu- ja kansanlauluja, hengellistä, klassista ja kansanmusiikkia sekä 30–50-luvun viihdemusiikkia. Musiikin lomassa vuorottelevat muistelu, runot ja tarinat sekä liikunta.

Muistelutuokioita pohjustavat Horsmalan maatilán 1930-luvun elämää kuvaavat tarinat, runoarvoitukset ja runot. Kuukausittain esitellään myös kuuluisa suomalainen säveltäjä, kirjailija tai joku muu merkkihenkilö. (Kallioranta, Kuparinen, Ollaranta & Tharmaratnam 2006, 2–3.)

5.1.2 Muu virikemateriaali

Vanhojen kuvien avulla ohjaajan on helppo johdatella keskustelua ja herätellä muistoja. Kuvissa esiintyvät tavarat, taulut ja henkilöt saavat aikaan muistikuvia menneestä ajasta ja tunnelmasta. Myös konkreettiset esineet ovat tärkeitä tunnelman ja muistojen luojia. Käytimme omissa tuokioissamme havaintovälineinä muun muassa vanhaa silitysrautaa, pyykkilautaa, koulukirjoja, grammaria, aikakauslehtiä, postikortteja, pula-ajan ostokortteja, muistovihkoja, leluja, koruja, kahvimyllyä ja rännäliä, mausteita, kukkia sekä hedelmiä. Esineiden koskettelu, äänet, tuoksut ja maut ovat tärkeitä ikäihmisten muistikokemusten herättäjiä ja vahvistajia.

Käytimme kuunneltavissa musiikkiesityksissä ainoastaan vanhoja alkupe räisäänitteitä, koska laulujen ja kappaleiden esittäjät ovat osa ikäihmisten lapsuus- ja nuoruusajan muistoja. Metsän tunnelmaa saimme tuokioihin kuuntelemalla äänitteiltä luonnonääniä ja linnunlaulua. Tunnelmaa elävöitimme vielä aidoin linnunäänin ääntelevillä pehmolinnuilla ja painonapilla. Talvista äänimaailmaa matkivat ”lumipallot”, lateksiset perunajauhopallot, joita puristelemalla tavoittaa muistot lumipallojen ja suojalumen narskumisesta. Tuntoaistia hellimme hennoilla höyhensivelyillä, tipujen silittelyllä sekä käsi- ja pallohieronnalla. Sifonkihuivien ja isojen hallaharsojen liikkeillä saimme osallistujat innostumaan.

5.2 Omat musiikki- ja tarinatuokiomme

Opintoihimme kuului opintojakso ikäihmisten musiikkitoiminnasta. Tähän kurssiin liittyen Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson kouluttajat Sari Kallioranta ja Terhi Kuparinen olivat kertomassa ohjaamistaan ikäihmisten musiikkituokioista ja esittelivät meille VirkistysVerso-materiaalikokonaisuutta.

Kurssin ohjaajat kertoivat meille Helsingin yliopistolle tehtävästä ikäihmisten elämänlaatua kartoittavasta tutkimuksesta, johon VirkistysVerso-työryhmä osallistui. Tutkimukseen kaivattiin lisää tutkimusryhmiä, joiden kokemuksia tutkimuksessa kartoitettaisiin. He kysyivät halukkuuttamme osallistua musiikkituokioiden ohjaajina tutkimukseen, aihepiiri tuntui mielenkiintoiselta ja lähdimme mukaan empimättä. Jo ensimmäistä ryhmää ohjatesamme heräsi kiinnostuksemme kartuttaa kokemuksiamme musiikkituokioiden ohjaamisesta erilaisille vanhusryhmille. Kahden vuoden aikana olemme saaneet lisäkokemusta ohjatesamme eri-ikäisiä ja -kuntoisia vanhusryhmiä.

Olemme kokeneet oman varhaisiän musiikinopettaja -taustamme olleen erittäin hyvänä pohjana ikäihmisten ryhmien ohjaamisessa. Tuokioiden aikana on vastaamme tullut monia samankaltaisia tilanteita kuin pieniä lapsia ohjattaessa; kommentit ja palaute saattavat olla joskus hyvinkin suorasanaisia ja äkilliset tuokiosta poistumispäätökset tulla yllättäen. Ryhmiä ohjattaessa on tärkeää luoda osallistujille tunne turvallisesta ilmapiiristä, jossa heidät otetaan huomioon ja jokaisen mielipiteitä kunnioitetaan. Kahden viime vuoden aikana olemme ohjanneet viittä erilaista ryhmää, kahta ryhmää olemme ohjanneet yhdessä ja kolmea kumpikin yksin.

5.2.1 Ryhmä I

Ikäihmisten elämänlaatua kartoittavaa tutkimusta varten ohjasimme kotikaupunkimme yksityisessä hoitokodissa viikoittaisia musiikki- ja tanssintuokioita vuoden 2009 kevään ja syksyn ajan, yhteensä 30 kertaa. Keväällä ohjaamamme ryhmä oli varsinaisena tutkimuskohteena, ja syksyllä koontunut ryhmä oli verrokkiryhmä. Kumpaankin ryhmään osallistui kymmenen naispuolista asukasta, jotka henkilökunta oli ryhmään etukäteen valinnut. Osallistujien ikäjakauma oli 78–97 vuotta, keski-ikä ryhmäläisillä oli 88 vuotta. Suurin osa vanhuksista liikkui pyörätuolilla tai rollaattorilla, vain pari tuli itsenäisesti paikalle. Osallistujat olivat mieleltään erittäin virkeitä,

vaikka huono näkö ja kuulo sekä liikkumisen vaikeus aiheuttivat omat rajoitteensa.

Ohjasimme 45 minuutin mittaisia musiikki- ja tarinatuokioita hoitokodin ruokailu- ja oleskelutilassa. Käytettävissämme oli piano, cd-soitin ja dvd-laite. Tila oli pieni ja intiimi, juuri sopiva ryhmällemme. Henkilökunta oli järjestänyt olosuhteet niin, että saimme työrauhan, eikä käytävällä ollut häiritsevää liikettä. Hoitajat toivat osallistujat paikalle kolmelta eri osastolta. Hoitohenkilökunta suhtautui pitämiimme tuokioihin erittäin myönteisesti ja yhteistyö henkilökunnan kanssa sujui erittäin hyvin. Tuokioihin osallistui myös ajoittain henkilökuntaa tai hoitoalan opiskelijoita.

5.2.1.1 Ryhmän kuvaus

Aloittelevien ohjaajien kannalta tämä ensimmäinen ryhmä oli ihanteellinen. Vaikka osallistujien korkea ikä oli tuonut mukanaan monia sairauksia, kuulo ja näkö olivat heikentyneet, lähimuistaminen tuotti vaikeuksia ja liikuntakyky oli hyvin heikko, olivat he silti aktiivisia ja mieleltään virkeitä.

Ensimmäinen pitämämme tuokio päättyi kuitenkin hämmentynein mielin. Eräs tuokioon osallistunut rouva oli ilmeisesti olettanut tulevansa konserttiin, jossa esiintyisimme. Olimme kyselleet tuokion aikana vanhuksilta laulun sanoja, kunnes tuokion lopussa tämä rouva ihmetteli kovaan äänen: "Kehattaatkin tulla tänne, kun ette osaa edes laulunsanoja, mitäs niitä meiltä kyseltte!" Jälkeenpäin selvisi, että hoitoalan opiskelija oli tuonut rouvan paikalle vahingossa, vastoin henkilökunnan suunnitelmia. Myös opiskelijan vanhuksele antama puutteellinen informaatio aiheutti vääriä odotuksia musiikki-tuokioon saapuvalle.

5.2.1.2 Huomioita tuokiosta

Ikäihmisten heikentyneet kuulo- ja näköaistit aiheuttivat sen, että tunto- ja hajuaistien merkitys korostui. He pitivät kovasti hieromisesta, käsitanssista, höyhenillä sivelestä ja erilaisten tuoksujen tuomista muistoista. Jokaisen tuokion alussa kättelimme osallistujat, esittelimme itsemme ja vaihdoimme kuulumisia. Olimme jo heti ensimmäisellä kerralla tehneet vanhusten kanssa sinunkaupat. Opettelimme kaikkien nimet, koska koimme kohteliaaksi huomioon ottamiseksi sen, että voimme kutsua heitä etunimillä.

Tiinan tytär Eevi oli äitienpäivän tuokiossa laulamassa ja soittamassa viulua. Tuokion lopussa hän ojensi keräämämme pienet valkovuokkokimput jokaiselle tuokioon osallistuneelle. Rouvat olivat hyvin liikuttuneita ja onnellisia huomionosoituksesta. Huomasimme, kuinka pienen lapsen läsnäolo sai tunteet heräämään eri tavalla.

Mieliimme jäi pysyvästi 90-vuotias pahasti dementoitunut ja huonokuuloinen rouva, joka lausui meille muutamaan otteeseen Aaro Hellaakosken pitkän runon ”Tuppuran Jussi”. Kaikki viimeisten vuosikymmenten tapahtumat olivat unohtuneet, mutta hän muisti yhä lapsuuden tapahtumia ja koulutyttönä oppimansa pitkän runon.

Eräs 97-vuotias rouva tuli tuokioihimme aina parhaimpiinsa pukeutuneena. Kun ihailimme ääneen rouvan tyylikkyyttä, hän huudahti: ”Kyllä on ihanaa, että on joku tilaisuus viikoittain, johon voi pukeutua kauniisti!” Eräs Parkinsonin tautia sairastava entinen opettaja istui syksyn ensimmäiset tapaamiset pyörätuolissa hiljaisena, silmät kiinni ja pää painuksissa osallistumatta keskusteluun. Syksyn edetessä hän nosti päätään, kasvoille levisi hymy ja hän alkoi ensimmäisen kerran osallistua keskusteluihin.

Yksi kevätkaudella ryhmään osallistuneista kuoli kesälomamme aikana. Pidimme hänelle syksyn ensimmäisellä tunnilla hiljaisen hetken kuuntelemalla

musiikkia. Tämä sai meidätkin pohtimaan sitä, miten suhtautua vastaavanlaisiin tilanteisiin tulevaisuudessa.

Henkilökunnan mukaan virkistystuokioiden aiheet puhuttivat osallistujia vielä kahvipöydässäkin. Olimme erittäin odotettuja vieraita tuomaan vaihtelua heidän puuduttavaan ja tapahtumaköyhään arkeensa, kuten he asian itse ilmaisivat.

5.2.2 Ryhmä II

Aloitimme dementiakodin musiikki- ja tarinatuokiot tammikuussa 2010, ryhmä kokoontui viikoittain 45 minuuttia kerrallaan, yhteensä kymmenen viikon ajan. Tuokioihin osallistui henkilökunnan ennalta valitsema 12 hengen ryhmä. Kaikki ryhmän jäsenet olivat vaikeasti dementoituneita ja iältään 55–90-vuotiaita. Tuokiot pidettiin yhteisessä seurustelutilassa, ja käytettävissämme oli sähköpiano ja cd-soitin.

5.2.2.1 Ryhmän kuvaus

Osallistujat olivat fyysisesti hyväkuntoisia, vain muutama tuli paikalle pyörätuolilla tai rollaattorilla. Kontaktin saaminen ei tuottanut minkäänlaisia vaikeuksia, ja ryhmäläiset osallistuivat erittäin aktiivisesti keskusteluihin ja musiikkiliikuntaan. Henkilökuntaa oli mukana joka tuokiossa, tämä auttoi muun muassa tilanteissa, joissa joku yhtäkkiä hämmentyneenä päätti lähteä ”kotiin”.

5.2.2.2 Huomioita tuokiosta

Olimme tuokioita aloittaessamme varautuneet huomattavasti hankalampiin tilanteisiin. Henkilökunta oli kertonut asukkaiden olevan vaikeasti dementoituneita ja vaikeasti lähestyttäviä, kontaktin saaminen vanhuksiin saattaisi olla vaikeaa. Meitä oli myös varoiteltu, että joku saattaisi poistua kesken tuokion. Emme kuitenkaan kokeneet tuokioiden ohjaamisen poikkeavan paljoakaan Ryhmää I koskevista kokemuksistamme. Käytimme paljon kuvia, esineitä ja muuta rekvisiittaa havaintovälineinä muistikuvien luomiseen. Vaikeuksia heille tuotti lähinnä henkilöiden nimien sekä esineiden ja asioiden nimeäminen.

Jouduimme myös ensimmäistä kertaa tilanteeseen, jossa osallistujien ikäkauma oli laaja. Nuorimman ryhmäläisen lapsuusmuistot olivat neljäkymmentä vuotta myöhäisemmältä ajalta kuin ryhmän vanhimpien osallistujien. Tässä ryhmässä asia ei kuitenkaan suuresti hankaloittanut muistelua, muistot lapsuuden mummolasta maaseudulla autoivat muistikuvien tuottamisessa.

Keskustelut olivat erittäin vilkkaita, ja tunnelma oli hyvin lämminhenkinen. Unohdimme usein heidän muistisairautensa kokonaan, siksi oli yllätys kuulla henkilökunnalta, etteivät ryhmäläiset muistaneet puolen tunnin kuluttua mitään koko tuokioon osallistumisestaan. Eräs hoitaja kertoi, että ryhmäläiset keskittyvät paremmin meidän ohjaamiimme tuokioihin kuin niihin, joita henkilökunta on itse ohjannut.

5.2.3 Ryhmä III

Kulttuurisen vanhustyön ja musiikkiopiston yhteistyön tuloksena alkoivat VirkistysVerso-tuokiot eteläsuomalaisessa suuressa kaupungissa. Erään vanhainkodin pitkäaikaishoidossa oleville asukkaille ja heidän omaisille tiedotet-

tiin alkavasta ryhmästä ja syksyllä 2009 alkoivat musiikkiopiston järjestämät VirkistysVerso-musiikki- ja tarinatuokiot ikäihmisille. Opetuskertoja oli lukuvuoden aikana kaikkiaan 28. Ryhmässä oli kahdeksan keski-ikältään 85-vuotiasta osallistujaa, viisi miestä ja kolme naista. Yksi miehistä oli maahanmuuttajataustainen, hänen suomen kielen taitonsa oli vähäistä. Opetustilana oli vanhainkodin juhlasali, jossa oli piano ja cd-soitin. Tila oli täysin eristettävissä haitariovilla.

5.2.3.1 Ryhmän kuvaus

Osallistujat olivat huonokuntoisia, puheen tuottaminen ja kommunikointi oli erittäin vaikeaa. Vain muutama heistä pystyi osallistumaan keskusteluun melko aktiivisesti. Myös musiikkiliikuntaan osallistuminen oli fyysisten rajoitteiden takia hyvin hankalaa.

Henkilökunta toi osallistujat paikalle pyörätuoleilla tai rollaattoreilla. Vanhainkodin henkilökunta ei osallistunut tuokioihin, enkä kokenut sitä kovin tarpeelliseksi, koska ryhmä oli pieni, eikä kukaan osallistujista lähtenyt omille teilleen. Oli muutama tilanne, jossa hoitajaa olisi tarvittu, esimerkiksi tilanne, jossa eräs osallistuja alkoi kakoa limaa pois kurkusta. Tämä aiheutti itselle pelon siitä, jos henkilö ei saa henkeä ja kuolee siihen paikkaan.

5.2.3.2 Huomioita tuokiosta

VirkistysVerso-ryhmiä ehdotettaessa hoitokodin vastaava hoitaja oli erittäin innostunut ja kiinnostunut asiasta ja sai myös hoitohenkilökunnan tuekseen. Tuokiot ajoittuivat heti ruokailun jälkeen. Tämä aika ei ollut paras mahdollinen, koska henkilökunnalla oli usein kiire syöttää ryhmään tulijat. Vaikka myöhästymisiä ei usein tullutkaan, oli ohjaajan kuitenkin varauduttava joustamaan aikatauluissa.

Hoitokodin ryhmään osallistuvat olivat erittäin huonokuntoisia. Ryhmässä oli ainoastaan pari henkilöä, jotka pystyivät osallistumaan aktiivisesti toimintaan. Usein kommunikointi jäi pelkän hymyilyn ja nyökkäilyn varaan. Aina ei tiennyt, ymmärsikö osallistuja, mitä häneltä kysyttiin, eikä ohjaaja ymmärtänyt, mitä hänelle mahdollisesti vastattiin. Joskus tuntui kuin vetäisi kivirekeä perässään ja puhuisi pelkille seinille. Kerran tällaisen tilanteen jälkeen tuli hoitaja sanomaan, tietämättä ohjaajan tuntemuksista, että nämä tuokiot olivat hyvin odotettuja ja osallistujat olivat tuokioiden jälkeen virkeitä. Tällaisen palautteen jälkeen tuli jälleen tunne siitä, kuinka tärkeitä nämä musiikki- ja tarinatuokiot ovat, erityisesti sellaisille ikäihmisille, jotka asuvat hoitolaitoksissa, joissa samat arkirutiinit toistuvat päivittäin. Tai sitten oli tilanteita, joissa joku ryhmäläisistä istuttuaan parikin kuukautta reagoimatta mihinkään toimintaan, yhtäkkiä havahtui kertomaan kasvot säteillen omaa tarinaansa.

Musiikkiliikuntaliikkeitä piti helpottaa huomattavasti. Jalkaliikkeistä piti luopua melkein kokonaan, koska vain muutama pystyi tekemään edes pientä liikettä jaloillaan. Kaikkein eniten osallistujat pitivät käsivalssista, vaikka joku saattoi sanoa: ”En mä voi tanssia, kun eivät jalat enää kannaa”, johon ohjaaja: ”Ei haittaa, minä vien!” Ohjaajan hakiessa tanssiin eräs mies läpsäisi tätä ensin käsille, mutta suostui lopulta tanssiin. Myös erilaiset höyhensivelyt ja hieronnat olivat mieluisia. Neilikan, inkiväärin ja muiden tuoksujen avulla palautuivat monet muistot mieleen. Talvitunnilla heittelimme valkoista ilmapalloa toisillemme, ja silloin eräs pappi, joka oli aina istunut omissa mietteissään, innostui todella valtavasti pallonheittelystä. Hän oli kuin pikkupoika, joka jallitti ohjaajaa pallon kanssa.

Ensimmäistä kertaa tuokioihin osallistui myös muutaman ryhmäläisen puoliso. Tämä toi tietenkin eloa musiikki- ja tarinatuokioihin sillä seurauksella, että kaikki laulunsanat, muistot ja ajatukset tulivat omaisten suusta. Tuokion osallistujat eivät koskaan ehtineet vastata ohjaajan kysymyksiin, koska innokas vaimo tai mies ehti jo vastata hänen puolestaan. Kerroin asiasta hoito-

henkilökunnalle ja sovimme, että he keskusteleivat innokkaiden omaisten kanssa siitä, että hoitokodissa asuvien olisi tärkeää saada osallistua tuokioon ilman puolisoa.

5.2.4 Ryhmä IV

Myös toinen VirkistysVerso-ryhmä aloitti kulttuurisen vanhustyön ja musiikkiopiston yhteistyön tuloksena tammikuussa 2010. Ryhmään ilmoittautui kuusi virkeää ja nuorekasta 63–75-vuotiasta rouvaa. Ryhmän jäsenet olivat sekä fyysisesti että henkisesti erittäin aktiivisia ja hyväkuntoisia. Kaikki asuivat vielä omissa kodeissaan tai palvelutaloissa.

Musiikkituokiot pidettiin musiikkiopiston musiikkileikkikoululuokassa. Käytettävissä olivat kaikki luokan opetusvälineet: rytmisoittimet, kanteleet, piano sekä cd-soitin.

5.2.4.1 Ryhmän kuvaus

Ensimmäisen tunnin jälkeen tuli tunne, että eiväthän nämä ole mitään ikäihmisiä, vaan juuri eläkkeelle päässeitä erittäin nuorekkaita ja hyväkuntoisia keski-ikä ohittaneita rouvia. Ryhmäläiset olivat erittäin aktiivisia ja puheliaita, ja juttu rönsyili usein ohi aiheen. Eräällä tunnilla aloitimme keskustelun Elias Lönnrotin runonkeruumatkoista ja päädyimme lopulta kuntosalin stepperille. Ohjaajana annoin heidän kuitenkin puhua asiat loppuun, ja siirryimme takaisin tunnin aiheeseen.

5.2.4.2 Huomioita tuokiosta

Aikaisemmilla ryhmillä musiikkiliikuntaosiot oli tehty paikalla istuen, mutta nyt liikunnat aiheuttivat uutta päänvaivaa ohjaajalle. Musiikkiliikunnat piti suunnitella uudestaan, koska osallistujat olivat niin hyväkuntoisia ja pystyivät vaivatta liikkumaan. Tosin tasapaino aiheutti monelle hankaluuksia, esimerkiksi pyöriminen samaan suuntaan ei aina ollutkaan niin helppoa. Myös paikalla istuen tehtävät liikkeet saivat olla haasteellisempia. Erilaiset käsien ja jalkojen koordinoitukykyä vahvistavat liikkeet yhdistettynä kuunneltavaan musiikkiin olivat erittäin mieluisia ja haastavia. Rouvat huomasivat usein sanoa, etteivät kädet ja ajatus oikein pelaa yhteen. Soitimme myös viisikielistä kanteletta oli todella mukavaa ja oli haastavaa kokeilla, miten saada sormet toimimaan ajatusten mukaan. Totesimmekin osallistujien kanssa, että tämä on erittäin hyvää aivojumppaa. Teimme myös erilaisia sivelyjä höyhenillä ja pallohierontaa, joista he nauttivat todella paljon. Ryhmäläiset toivat silloin tällöin mukanaan omia lauluvihkojaan, jos jonkun laulun säkeistö puuttui ohjaajan käyttämästä laulukirjasta.

5.2.5 Ryhmä V

Järjestimme erään kantahämäläisen kansalaisopiston tiloissa eläkeliiton yhdistyksen muistelupiirille muutamia yksittäisiä musiikki- ja tarinatuokioita. Piiri kokoontui pienessä salissa, käytössämme olivat piano ja cd-soitin.

5.2.5.1 Ryhmän kuvaus

Osallistujia oli keskimäärin 15, suurin osa heistä oli naisia. Iältään muistelupiiriläiset olivat 70–85-vuotiaita. Korkeasta iästään huolimatta kaikki asuivat vielä kotona. Erilaiset sairaudet vaivasivat osaa ryhmäläisistä, tämä rajoitti

hieman musiikkiliikuntaa. Koska tuokiot olivat osana heidän kuukausittaisia tapaamisiaan, tunsivat he toisensa hyvin jo entuudestaan. Eräs ryhmään osallistunut säesti lauluja harmonikalla.

5.2.5.2 Huomioita tuokiosta

Ryhmän osallistuminen tuokioihin oli hyvin aktiivista ja vilkasta, keskusteluihin osallistuivat niin miehet kuin naisetkin. Ryhmän osallistujista yli puolet oli tullut paikkakunnalle sodan aikana evakkoina, joten muistelut siirtyivät usein lapsuuden ajan Karjalaan. Omissa muistelutuokioissaan he lauloivat paljon laulukirjoja apuna käyttäen. Olimme tehneet monisäkeistöisistä lauluista laulumonisteita, mutta pyysimme heitä pitämään vihkoset nurinpäin käännettynä, kunnes olimme muistelleet sanoja muuten. Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti musiikkiliikuntaan. Osallistujat toivoivat jatkoa musiikki- ja tarinatuokioille.

6 TUTKIMUS JA SEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimustehtävät

Halusimme selvittää, miten musiikkipedagogit ovat kokeneet ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisen ja miten oma musiikkipedagogin koulutuksemme on auttanut tuokioiden suunnittelussa ja ohjaamisessa. Samalla kyselimme myös osallistujien ja hoitohenkilökunnan mielteitä tuokioiden tärkeydestä. Etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia kokemuksia musiikkipedagogeilla on ollut musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta verrattuna omiin kokemuksiimme?
2. Millaisia kokemuksia henkilökunnalla ja osallistujilla on ollut musiikki- ja tarinatuokioista?
3. Miten musiikkipedagogit ovat suunnitelleet musiikkituokioita, ja mistä he ovat saaneet virikkeitä, opastusta ja materiaalia?
4. Mitä pitää ottaa huomioon, kun suunnittelee virkistystuokioita ikäihmisille?

Halusimme myös saada tietoa siitä, miten laajasti ja usein ryhmiä on ohjattu ja millaisille ryhmille tuokioita on pidetty.

Tutkimuksellamme halusimme selvittää, miten tärkeiksi ohjaajat, hoitohenkilökunta ja ikäihmiset kokivat musiikki- ja tarinatuokiot. Lisäksi kysyimme vanhuksilta heidän omia mielteitään vanhuudesta ja vanhenemisesta.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä käytimme sekä kvalitatiivista (laadullista) että kvantitatiivista (määrällistä) tutkimusta. Kvalitatiivinen tutkimus tuo esille tutkittavien havainnot tilanteista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 27–28). Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan sitä, että tutkija on mukana tutkimustilanteessa ja tekee siitä havaintoja. Keskeisimmät kvalitatiivisessa metodologiassa käytettävät tutkimusmenetelmät ovat havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi. Siinä vastataan kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (Heikkilä 2001, 17.) Näistä metodeista olemme opinnäytetyössämme käyttäneet havainnointia ja haastattelua. Laadullisen tutkimuksen ensisijainen tavoite on usein tutkimuksen kohteena olevien toimijoiden omien tulkintojen esille nostamisessa. (Aaltola & Valli 2007, 19.)

Havainnointi voi olla joko osallistuvaa tai tarkkailevaa, toisin sanoen havainnoitava kohde voi olla siitä tietoinen tai ei (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37). Havainnointitekniikan suurimpina etuna pidetään sitä, että menetelmän avulla voidaan hankkia tietoa käyttäytymisestä silloin, kun se tapahtuu. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija merkitsee vapaamuotoisesti muistiin tutkittavassa tilanteessa ilmeneviä seikkoja osallistuen itse ryhmän toimintaan. (Jyrinki 1977, 7–8.) Havainnointitutkimukseen liittyy lisäksi niin sanottua ei-verbaalista viestintää, kuten ilmeitä, eleitä ja liikkeitä (Heikkilä 2001, 20). Tutkimuksessamme ei-verbaalisen viestinnän osuus oli merkittävä; vanhus-ten kommunikointikyky on usein vajavaista ja on tärkeää pystyä ymmärtämään heikotkin viestit.

Vaarana havainnoinnissa on se, että havainnoijan läsnäolo saattaa vaikuttaa tuloksiin, samoin kuin sekin, että asioiden muistiin merkitsemiseen ei aina ole tilaisuutta välittömästi havainnointitapahtumien jälkeen. Jälkikäteen muistiin merkityt tiedot saattavat siten olla muuntuneita tai puutteellisia. (Jyrinki 1977, 11.) Omien havaintojemme kirjaamista helpotti se, että meitä havainnoitsijoita oli ryhmätilanteessa yleensä kaksi. Tämä mahdollisti tapahtumien ja reaktioiden huomaamisen laajemmin ja monipuolisemmin. Keskus-

telimme aina tuokion jälkeen tuntemuksistamme siitä, sujuiko tuokio suunnitelman mukaan, mitkä aiheet herättivät erityisesti keskustelua ja mitkä eivät tuoneet minkäänlaisia muistoja tai toivat niitä erittäin vähän. Kirjasimme myös osallistujien kommentteja. Teimme kriittistä reflektointia tuokion kuluksi, sekä sen annista ikäihmisille ja meille ohjaajille. Olemme kuvanneet osallistuvan havainnoinnin pohjalta omaa toimintaamme jo luvussa viisi. Se toimii pohjana muille tässä opinnäytteessä esitetyille tuloksille.

Teimme tutkimusta varten osallistujille ja henkilökunnalle useita lyhyitä haastatteluja heti tuokioiden jälkeen. Laajemman, vapaamuotoisen haastattelun teimme jokaiselle tutkimusryhmällemme musiikki- ja tarinatuokiojakson päätteeksi. Kysyimme haastatelluilta mielipiteitä ja tuntemuksia tuokioista, niiden aiheista, käyttämistämme lauluista ja muusta oheismateriaalista. Hoitohenkilökunnalta kysyimme lähinnä mielipiteitä tuokioiden järjestelyistä ja niiden sovittamisesta hoitokodin päivärytmiin sekä heidän havainnoistaan tuokioihin osallistuneiden ryhmäläisten voinnista.

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein (Heikkilä 2001, 17). Kvantitatiivisesta tutkimusmenetelmästä käytimme ainoastaan lomakekyselyä. Selvitimme musiikkipedagogien kokemuksia musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta (ks. Liite 1) sekä hoitohenkilökunnan ajatuksia tuokioista (ks. Liite 2). Opinnäytetyömme yhtenä tehtävänä oli selvittää ikäihmisten omia ajatuksia vanhuudesta (ks. Liite 3).

Lomakkeen suunnittelu edellyttää tutkijalta tutkittavaan aiheeseen perehtymistä sekä pohdintaa siitä, mitä asioita haluaa saada selville ja millaisiin kysymyksiin haluaa vastauksia. Kyselylomaketta laadittaessa kysymysten tulee olla huolella laadittuja ja selkeitä, epäselviin kysymyksiin ei voi odottaa selkeitä vastauksia (Heikkilä 2001, 47–48).

Heikkilä (2001) toteaa, että kysymystyyppit jaotellaan avoimiin, suljettuihin ja sekamuotoisiin kysymyksiin. Avointen kysymysten etuna pidetään yleensä

sitä, että ne antavat vastaajien ilmaista omin sanoin käsityksiään kysytyistä asioista. Sanallisten vastausten luokittelu voi olla vaikeaa, mutta toisaalta vastaukset saattavat tuoda tutkijalle uusia ja odottamattomia ideoita tutkimukseen. Suljetut eli monivalintakysymykset antavat valmiit, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot. Vaihtoehtoja ei saa olla liikaa, ja niistä on löydettävä sopiva vaihtoehto jokaiselle vastaajalle. Monivalintakysymysten etuna on vastaamisen nopeus. Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu ja osa on avoimia. (Heikkilä 2001, 49–52.)

Käytimme kyselylomakkeessa sekä avoimia että valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastaajan oli mahdollisuus tarkentaa vastausta omin sanoin.

6.3 Tutkimusryhmät ja aineistonkeruu

Tutkimuksemme tarkoituksena oli pohtia, millaisia kokemuksia musiikkipedagogeilla oli musiikki- ja tarinatuokioiden suunnittelusta ja ohjaamisesta. Lisäksi keräsimme tuokioon osallistuneiden sekä hoitohenkilökunnan ajatuksia ja kokemuksia tuokioista. Meitä kiinnosti myös ikäihmisten omat ajatukset vanhenemisesta ja vanhus-sanan käytöstä.

Aineistonkeruutapana käytimme postikyselyä, koska kyselyyn osallistuneet henkilöt asuivat eri puolella Etelä-Suomea ja olivat kaikki työelämässä. Näin vastaajilla oli mahdollisuus pohtia ja tarkistaa vastauksiaan huolella ja kaikessa rauhassa.

6.3.1 Kysely musiikkipedagogeille

Musiikkipedagogeille lähetetyssä kyselyssä (ks. Liite 1) kysyimme muun muassa, mikä sai heidät kiinnostumaan ikäihmisten musiikkituokioiden ohjaa-

misesta, missä tuokioita on pidetty, miten yhteistyö henkilökunnan kanssa on sujunut hoitokodeissa, mistä ohjaajat ovat saaneet tietoa, ohjausta ja materiaalia tuokioiden suunnitteluun ja millaista palautetta he ovat työstään saaneet.

Kaikki kyselyyn osallistuneet olivat naisia. Heillä oli työkokemusta varhaisiän musiikinopettajina kolmesta kahteenkymmeneen vuotta ja ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaajina parin vuoden ajalta.

6.3.2 Kysely ja haastattelut ikäihmisille

Ikäihmisille jaetussa kyselyssä (ks. Liite 2) tiedustelimme heidän ajatuksiaan vanhenemisesta. Käsittelimme vastauksia jo kappaleessa 2.2. Kysely jaettiin erään tuokion lopuksi kahdelletoista ikäihmiselle ja vastauksia tuli kymmenen. Kaikki kyselyyn osallistuneet olivat 65–75-vuotiaita naisia. Tuokioiden jälkeen tehdyissä vapaamuotoisissa haastatteluissa kysyimme vanhusten ajatuksia ja kokemuksia musiikki- ja tarinatuokioista.

6.3.3 Kysely ja haastattelut hoitohenkilökunnalle

Hoitohenkilökunnan kyselylomakkeessa (ks. Liite 3) halusimme tietoa käytännön järjestelyiden onnistumisesta, tuokioiden mahdollisista vaikutuksista ikäihmisten mielialaan ja henkilökunnan kiinnostuksesta jatkaa musiikkitoimintaa ja halukkuutta lisäkoulutukseen. Haastateltavinamme oli kolme osastonhoitajaa, ja kyselyyn vastasi viisi dementiayksikön hoitajaa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Musiikkipedagogien kokemukset musiikkituokioista

Lähetimme kyselyn kymmenelle musiikkipedagogille, vastauksia saapui an-
nettuun palautuspäivään mennessä viisi.

Kyselyymme vastanneista musiikkipedagogeista puolet olivat jo aiemmin työskennelleet ikäihmisten parissa ennen musiikki- ja tarinatuokiojaksojen alkua. Tähän työhön heitä oli innoittanut oma kiinnostus vanhustyötä koh-
taan sekä musiikkipedagogin koulutukseen sisältynyt opintojakso. Eräällä vastaajalla aloite musiikkituokioiden ohjaamisesta tuli hoitokodin henkilö-
kunnalta, muilla varhaisiän musiikkikasvatuksen koulutuksesta vastaava oh-
jaava opettaja tiedusteli halukkuutta ohjata ryhmiä. Tuokioita oli pidetty hoi-
tokodeissa, musiikkioppilaitoksissa ja seurakunnan harrastetoimintapiirissä. Jokainen tuokioita ohjannut oli saanut työstään rahallista korvausta. Kaikki kyselyymme vastanneet olivat ohjanneet musiikkituokioita yksin, yhdellä oli ollut mukana harmonikkasäestäjä. Tämä ohjaaja kommentoi: ”Aivan loista-
vaa, kun on säestäjä. Kädet jäävät vapaaksi muuhun toimintaan ja pystyy oh-
jaamaan paremmin!” Pidetyt tuokiot ovat olleet säännöllistä toimintaa, jotkut ryhmät kokoontuivat viikoittain, toiset joka toinen viikko tai kerran kuussa. Tuokion kesto on vaihdellut 30 minuutista 60 minuuttiin. Yhden ohjaajan toiveena olisi 90 minuuttia kestävä tuokio. Ryhmiin osallistuneet olivat 50–85-vuotiaita. Sopivan ryhmäkoon arvioitiin olevan keskimäärin 10 henkilöä.

Hoitokodin henkilökunta oli suhtautunut musiikkituokioihin erittäin myön-
teisesti, ja käytännön järjestelyt, kuten vanhusten kuljetus tuokiotilanteeseen olivat sujuneet hyvin. Myös hoitajat olivat olleet mukana musiikkituokioissa ”laulaen ja soittaen siinä missä muutkin!”

Jokainen vastaaja oli saanut ohjeita ja opastusta musiikki- ja tarinatuokioiden pitämiseen VirkistysVerso-koulutuksesta sekä siihen liittyvästä materiaalista. Lisäksi opetus- ja virikemateriaalina käytettiin rytmisoittimia, viisikielisiä kanteleita, rumpuja, ämpäreitä, vanhoja koulu- ja laulukirjoja, runokirjoja, kortteja, kuvia, huiveja, styroxpalloja, höyheniä, pensseleitä, hallaharjoja ja erilaisia palloja. Mieluisimmiksi tuntiaiheiksi todettiin ”kultainen nuoruus”, vanhan ajan elämä, tavat, kulttuuri sekä vuodenaikoihin liittyvät vanhat tavat ja perinteet.

Ryhmissä ei koettu olleen varsinaisia tabuja, asioita, joista ei voisi puhua. Kuitenkin esimerkiksi sota, kuolema ja sairaudet saivat ohjaajat pohtimaan sitä, kuinka käsitellä aiheita riittävän hienovaraisesti. Kyseiset aiheet saattavat olla monelle kipeitä ja tuoda pintaan ikäviä muistoja. Yksi vastaaja kirjoitti ryhmän jäsenen kuolleen ja häntä muistettiin seuraavalla tuokiolla hiljaisella hetkellä ja laululla. Ohjaajat eivät olleet kokeneet tuokioiden aikana erityisen hankalia tilanteita, vain yksi vastaajista oli ryhmää tuntematta ja omaa kokemattomuuttaan suunnitellut tuokion liian vaativaksi ryhmän fyysisiin taitoihin nähden. Tämä oli aiheuttanut eräälle tuokioon osallistuneelle pahan mielen omasta kykenemättömyydestään. Jos ryhmässä on avoin ja luottamuksellinen henki, ei mikään ole kielletty aihe; eräs ohjaaja kertoi kuunnelleensa ”korvat punaisina” vanhusten kertomuksia seksielämästään.

Kaikki kyselyyn vastanneet olivat kokeneet tekevänsä vanhusten parissa äärimmäisen tarpeellista työtä. Ryhmässä olo, uudet ystävät, sosiaalinen elämä, oma harrastus, uuden oppiminen ja seuraavan tapaamisen odottaminen ovat tuoneet merkitystä hyvään vanhuuteen. Kuten eräs vastaajistamme totesi: ”Elämä hoitolaitoksessa on hyvin korutonta, pienikin tuulahdus ulkopuolelta tuo hyvän tuulen ja tunnelman pitkäksi aikaa.” Vastaajat kokivat myös itse saaneensa hyvin paljon ikäihmisten musiikkituokioiden ohjaamisesta. Tuokiot ovat antaneet paljon energiaa ja hyvää mieltä. Ohjaajat ovat huomanneet vuorovaikutuksen ja keskustelujen merkityksen sekä tilanteiden herkän tulkitsemisen. Toisaalta kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, ettei tuokioiden ohjaaminen ollut fyysisesti tai psyykkisesti raskasta.

Ikäihmisiltä saatu palaute on ollut erittäin hyvää. Tuokioiden ja aiheiden monipuolisuus ovat saaneet suurta kiitosta, ja uuden oppiminen on koettu positiivisena. Ohjaajien ammattitaitoa on kiiteltu, suorastaan ylistetty: ”Kiitettiin ns. päästä varpaisiin! Kaunista laulunäytä ja ties vaikka mitä!!” Ainoa negatiivinen palaute ryhmäläisiltä oli, että tuokio loppui liian pian. Henkilökunnan palaute oli myös hyvin positiivista: ”Voi kun pääsisi itsekkin mukaan.”

Kyselimme vielä ohjaajilta mieleen painuneista sattumuksista ja tapahtumista. Monet ryhmäläiset olivat osoittaneet ohjaajille kiitollisuuttaan hyvin avoimesti, yksi ohjaajista kertoi saaneensa miltei jokaisen tuokion jälkeen eräältä vanhukselta pienen lahjan: villalapaset, marjoja ja sieniä. Eräs ryhmä innostui tekemään ja esittämään omia runojaan ja esitti ohjaajalle oman tanssin. Toinen ohjaaja kertoi: ”Loppurentoutuksena mummot oli laitettu junaan istumaan ja styroxpallot käteen -> saivat hieroa selkään. Se oli tosi hauskaa.” Sama ohjaaja kertoi myös, että ystävänpäivänä lennätelty sydämenmuotoinen ilmapallo sai ryhmäläiset nauramaan kuin lapset. Kolmannelle ohjaajalle jäi mieleen tilanne, jossa hän tallusteli ympäri salia karvareuhka päässään ja liian isot huopatossut jalassaan. Vanhukset lauloivat Huopikkaat-laulua ja seurasivat silmät ymmyrkäisinä ohjaajan vouhkaamista, kunnes naurunpyrähdyksiä alkoi kuulua ympäri salia.

Pyysimme musiikkipedagogeilta vielä hyviä ideoita ja vinkkejä tuleville vanhusten musiikkituokioiden ohjaajille. Tässä saamiamme vastauksia: tuokioiden täytyy olla hyvin suunniteltuja ja monipuolisia, kuuntele ryhmäläisten toiveita ja muista aina myös ryhmän heikoimmat, kokeile rohkeasti myös omia ideoita – vanhukset lähtevät hyvin mukaan erilaisiin tekemisiin. Tärkeä muistutus oli: ”Ole oma itsesi!”

7.2 Ikäihmisten kokemukset musiikkituokioista

Vanhusten tuntemuksia musiikkituokioista keräsimme lyhyillä haastatteluil-
la. Heiltä saamamme palaute oli hyvin suoraa ja konstailematonta, he olivat
erittäin kiitollisia ja onnellisia tuokioiden tuomasta vaihtelusta heidän ”puu-
duttavaan arkeensa”. Musiikki- ja tarinatuokiot olivat odotettuja viikon ko-
hokohtia, joihin piti pukeutua parhaimpiinsa. Eräs 97-vuotias rouva totesi:
”Pitää taas tulla katsomaan niitä kauniita rouvia.” Myös hyväkuntoiset van-
hukset kokivat tuokiot tärkeäksi viikon tapahtumaksi. Musiikkituokioiden
aiheet olivat ikäihmisistä kiinnostavia ja toivat mieleen paljon muistoja. Heis-
tä oli mielenkiintoista kuulla lapsuutensa ja nuoruutensa eri puolilla Suomea
eläneiden ikätovereiden muisteluja.

7.3 Hoitohenkilökunnan kokemukset musiikkituokioista

Lähetimme hoitokodin dementiayksikön musiikkituokioihin osallistuneille
hoitajille kyselyn, jossa toivoimme palautetta ohjaamistamme ikäihmisten
musiikkituokioista. Hoitajia oli läsnä jokaisessa tuokioissa dementikkojen
joskus arvaamattoman käytöksen takia.

Viikoittaiset musiikki- ja tarinatuokiot pidettiin aamupäivisin klo 10.00–
10.45, ja ajan koettiin sopivan talon päivärytmiin erittäin hyvin. Useassa vas-
tauksessa kävi ilmi, että musiikkituokiotilanne unohtui hyvin pian tuokion
päättymisen jälkeen. Silti tuokion tuoma positiivinen tunnetila säilyi vielä
pitkään; tuokioon osallistuneet olivat virkeitä, hyväntuulisia ja puheliaampia.
Lähes kaikki mukana olleet hoitajat kokivat saaneensa ideoita omaan työ-
hönsä. Talon oma henkilökunta pyrki jatkossa lisäämään hoitokodin musiik-
kituokioiden määrää, mutta ainoastaan kaksi viidestä kyselyyn osallistunees-
ta oli kiinnostunut lisäkoulutuksesta.

Muiden hoitokotien henkilökunnalle tekemissämme lyhyissä haastatteluissa kyselimme heiltä samoja asioita kuin kyselyn saaneilta. Aamupäivä oli ajankohtana ihanteellinen, puolen päivän ruokailun jälkeen pidetty tuokio aiheutti henkilökunnalle kiirettä ja vanhukset olivat väsyneitä. Musiikkituokioilla käydyt keskustelut jatkuivat vielä iltapäiväkahvillakin. Joku vanhuksista oli vielä iltapäivällä harmitellut, että oli unohtanut kertoa jostain aiheeseen liittyneestä tapahtumasta. Tuokiossa puhutut asiat olivat siis jääneet pyörimään mielessä vielä useita tunteja. Eräs henkilökuntaan kuuluva hoitaja kertoi: ”Vanhukset keskittyvät paljon paremmin talon ulkopuolisten ohjaamiin tuokioihin, kuin oman henkilökunnan pitämiin tuokioihin”.

Hoitohenkilökunnalle tehdyissä haastatteluissa kävi ilmi, että vanhusten perushoito täyttää heidän työpäivänsä niin, ettei viriketuokioiden suunnittelulle jää aikaa. Koska tuokiot kuitenkin koettiin tärkeiksi ja ammattitaitoamme arvostettiin, olivat osastonhoitajat viestittäneet organisaation ylemmälle johdolle toiveensa ohjaamiemme musiikki- ja tarinatuokioiden säännöllisestä jatkumisesta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Opinnäytetyömme päätehtävänä oli selvittää, millaisia kokemuksia musiikki-pedagogeilla, ikäihmisillä ja hoitokotien henkilökunnalla oli musiikki- ja tarinatuokiosta. Lisäksi kysyimme musiikkipedagogeilta musiikkituokioiden suunnittelusta, tuokioiden käytettävän virikemateriaalin hankinnasta ja heidän saamastaan ohjauksesta.

Tutkimuksemme tulokset vahvistivat täysin oman käsityksemme ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden tarpeellisuudesta niin ikäihmisten itsensä kuin heitä hoitavan henkilöstön ja tuokioita ohjaavien musiikkipedagogienkin kannalta. Tuokioihin osallistuneet ikäihmiset kokivat tuokiot miellyttävänä ja virkistävänä aikamatkana tuttuihin lapsuus- ja nuoruusvuosien muistoihin ja tunnelmiin. Musiikkituokiot koettiin mieluisena harrastuksena ja vaihteluna hoitokotien yksitoikkoiseen arkeen.

Vanhukset ja heitä hoitanut henkilökunta arvostivat suuresti musiikkipedagogien ammattitaitoa vuorovaikutteisina ryhmänohjaajina ja musiikin alan ammattilaisina. Lisäksi hoitokodin henkilökuntaan kuulumattomat musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaajat nostattivat latautuneen tunnelman, he tunsivat itsensä hyvin odotetuiksi vieraiksi. Vanhainkodin henkilökunta piti kaikenlaista musiikkitoimintaa erittäin pidettynä ja tarpeellisenä, mutta koska hoitajien oma työaika kuluu vanhusten perushoidosta huolehtimiseen, ei aikaa jää riittävästi viriketuokioiden suunnitteluun. Hoitajat kokivat myös omat kykynsä ja taitonsa musiikkituokioiden järjestelyyn riittämättöminä.

Kaikki kyselyyn osallistuneet musiikkipedagogit olivat saaneet koulutusta tuokioiden ohjaamiseen VERSO-kouluttajilta. He kaikki käyttivät Virkistys-Verso-materiaalia tuokioidensa tukena. Musiikkipedagogit kokivat tekevänsä

erittäin tarpeellista ja monin tavoin palkitsevaa työtä. Ikäihmisten parissa työskentely oli antanut paljon myös heille itselleen.

8.2 Omat johtopäätökset ja pohdintaa

8.2.1 Tuokioihin valmistautuminen

Omat vanhempamme ovat syntyneet 1920- ja 30-lukujen taitteessa, he siis kuuluvat ikäihmisille suunnattujen musiikki- ja tarinatuokioiden kohderyhmään. Olemme jo lapsuudestamme alkaen kuulleet kertomuksia heidän lapsuus- ja nuoruusaikojensa vuosista, niiden tapahtumista ja ajattelumaailmasta. Tämä taustatiedon tuntemus on helpottanut merkittävästi tuokioittemme suunnittelua ja keskustelujen johdattelua.

Jokaisen ikäihmisten parissa työtä tekevän kannattaa jo etukäteen tutustua Suomen historiaan viime vuosisadalla ymmärtääkseen paremmin menneisyyden tapahtumia. Kirjallisuuteen tutustumisen lisäksi lähipiirin ikäihmisten jututtaminen antaa konkreettista tietoa menneisyyden arkielämästä. Tällaisessa keskusteleavassa haastattelussa siirtyy muuten katoavaa tietoa sukupolvelta toiselle. Se myös lähentää kertojan ja kuulijan välistä suhdetta sekä toimii ehkä kertojalleen joissakin tapauksissa myös terapeuttisena tilanteena.

Sopivaa virikemateriaalia etsittäessä ohjaajan tulee huomioida eri-ikäiset osallistujat. Vielä 1930- ja 40-luvuilla suomalaiseen iskelmämusiikkiin vaikutti vahvasti keskieurooppalainen schlager-musiikki, sodan jälkeen suurimmat vaikutteet tulivatkin Yhdysvalloista. Heti sodan jälkeen syntyneiden suurten ikäluokkien varttuessa syntyi ensimmäistä kertaa nuorisokulttuuri, johon kuului muun muassa rock'n roll -musiikin synty ja siihen liittynyt henkilöpalvonta. Nykyinen VirkistysVerso-materiaali on suunnattu maaseudulla lapsuuttaan eläneelle varttuneelle väelle, mutta yhä enenevässä määrin

ikäihmisten lapsuus- ja nuoruusvuosien muistot ovatkin suurista kaupungeista. Niinpä joukko, jota ohjataan, saattaa olla taustaltaan hyvinkin heterogeeninen. Yhteiskuntamme on muuttunut rajusti sotien jälkeisinä vuosina ja ohjaajalla onkin aikamoinen haaste pysyä ajan hermolla myös näihin tuokioihin osallistuvia ajatellen. Pohdimmekin, olisiko hyvä ajatus selvittää musiikki- ja tarinatuokiojaksojen alussa ryhmäläisten ikä, missä he ovat viettäneet lapsuus- ja nuoruusvuotensa ja millainen musiikki on vaikuttanut heihin.

Hoitokodissa tuokioita ohjattaessa on tärkeää tiedottaa henkilökuntaa tuokioiden sisällöstä ja toimintatavoista, näin he pystyvät jo etukäteen miettimään, kenelle ehdottaa musiikki- ja tarinatuokioita ja kuka niistä hyötyisi eniten. Selkeällä toiminnan kuvaamisella vältetään turhilta väärinkäsityksiltä ja ennako-odotuksilta. Esimerkkinä väärinymmärryksestä on esimerkiksi tilanne, jossa otimme yhteyttä erääseen veteraanikotiin, kerroimme osastonhoitajalle ohjaamistamme musiikki- ja tarinatuokioista sekä ehdotimme yhteistyötä. Olimme itse kiinnostuneita ohjaamaan ryhmää, jossa olisi ainoastaan miehiä. Osastonhoitaja vastasi asukkaiden olevan liian huonokuntoisia kyseiseen toimintaan, jäimme vielä keskustelun jälkeen pohtimaan, emmekö painottaneet riittävästi tuokioiden soveltuvuutta kaikenkuntoisille.

Tuokiotilanteiden onnistumisen kannalta olisi tärkeää, että ryhmälle löytyisi rauhallinen tila, jonne on helppo luoda tiivis ja häiriötön tunnelma. Etenkin hoitokodeissa ovien pauke sekä vierailijoiden ja henkilökunnan tulemiset ja menemisets häiritsevät ryhmän työrauhaa ja keskittymistä. Omat kokemuksemme ovat olleet erittäin myönteisiä, sillä hoitokotien henkilökunta on rauhoittanut päivittäisen toiminnan tuokioiden ajaksi.

Hoitokodeissa työskenneltäessä on toivottavaa, että hoitohenkilökuntaa olisi mukana tuokioissa tai ainakin he olisivat helposti saatavilla. Joskus tulee eteen tilanteita, joissa vaaditaan henkilökunnan läsnäoloa ja apua. Erityisesti yksin ryhmiä ohjattaessa saattavat voimakkaat tunteenpurkaukset, hen-

genahdistuskohtaukset ynnä muut vaatia hoitohenkilökunnan ammattitaitoa ja tietämystä.

Mahdollisuuksia erilaisten kohderyhmien ohjaamiseen on monia. Valmiiksi toimivia ryhmiä löytyy muun muassa erilaisten eläkeläisjärjestöjen, seurakuntien ja palvelutalojen kautta. Erityisesti hoitokodeissa on kova tarve kaikenlaiselle viriketoiminnalle, asukkaat ovat erikuntoisia, ja jos ohjaaja on epävarma osaamisestaan huonokuntoisten kanssa, voi pyytää henkilökuntaa kokoamaan sopivan ryhmän hyväkuntoisimmista asukkaista. Kokemuksen ja taitojen karttuessa tulee rohkeus tehdä työtä myös huonokuntoisempien kanssa.

8.2.2 Tuokioiden suunnittelu

Jo suunnitteluvaiheessa on hyvä tietää, millaiselle ryhmälle tuokio on suunnattu, ovatko osallistujat hoitokodin huonokuntoisia potilaita, ovatko he pyörätuolissa tai jopa sänkypotilaita vai koostuuko ryhmä erittäin virkeistä ja hyväkuntoisista ikäihmisistä? Hoitokodin huonokuntoisten ihmisten musiikkiliikuntahetkiä on täytynyt helpottaa ja yksinkertaistaa, koska heidän osallistumisensa on todella vaisua, ja liikkuminen, kuten jalkojen ja käsien liikutaminen, tuottaa todella suuria vaikeuksia. Tällaisten ryhmien ohjaaminen vaatii ohjaajalta vielä enemmän innostavaa otetta osallistujien aktivoimiseksi. Vaikka huonokuntoiset osallistujat olisivat tuokioissa mieluiten vain passiivisina kuuntelijoina, voi heissä silti sisäisesti tapahtua paljon. On myös tärkeää kunnioittaa vanhuksen omaa mielipidettä, jos hän ei esimerkiksi halua osallistua musiikkiliikuntaan. Tällaisten ryhmien tuokioita suunnitellessa kannattaa varata muutama ylimääräinen laulu. Vaikka ohjaajalle itselleen tulisikin tunne, että puhuu pelkille seinille, ei saa turhautua ja luovuttaa; vanhukset voivat passiivisinakin osallistujina nauttia tuokiosta kovasti. Muutaman kerran hoitokodin henkilökunta on pelastanut tällaisen raskassoutui-

sen tuokion jälkeen ohjaajan päivän kertomalla, miten tärkeitä tuokiot heidän vanhuksilleen ovat.

Hyväkuntoisten osallistujien kanssa voivat musiikkiliikuntaliikkeet olla haastavampia ja monipuolisempia. Musiikkiliikuntaohjeet tulisi suunnitella helposti muunneltaviksi, jolloin jokainen voi osallistua liikkeisiin oman kuntosensa mukaan. Hyviä neuvoja ikäihmisten liikuntaan ja toisaalta sairauksien tuomiin rajoitteisiin saa fysioterapeuteilta sekä muilta alan ammattilaisilta. Mielestämme olisi hyvä sisällyttää nykyiseen ikäihmisten musiikkitoiminta-opintojaksoon myös enemmän neuvoja ja opastusta ikäihmisten musiikkiliikuntaan.

Musiikki- ja tarinatuokioita olemme suunnitelleet sekä yhdessä että erikseen. Olemme useasti todenneet, miten rikasta ja antoisaa on työskennellä hyvän, samanhenkisen ja vielä joustavan kollegan kanssa. Tuokioita suunnitellessa tulee kaksin verroin ideoita, joista syntyy hyvä ja monipuolinen tuokio. Olemme kokeneet, että molempien ammattitaito, monien vuosien kokemukset erilaisten ryhmien ohjaamisesta sekä ikäihmisten tuntemus ovat auttaneet tuokioiden suunnittelussa.

Olemme suunnitelleet tuokiot VirkistysVerso-materiaalin pohjalta, mutta käyttäneet myös muita aiheita, kuten elokuvat, elämänkaaren juhlat, ensimmäiset radiokokemukset ja talviurheilukilpailut. Ilman ohjausta ei VirkistysVerso-materiaalikokonaisuus välttämättä avaudu, suurena apuna ovatkin olleet Musiikki- ja Kulttuurikeskus Verson järjestämät koulutustilaisuudet, joita suosittelimme ikäihmisten ryhmiä ohjaaville ja ohjaajiksi aikoville. Heidän innostavasta opastuksestaan ohjata ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioita saimme mekin kimmokkeen tähän työhön.

VirkistysVerso-materiaalin lisäksi olemme tuokioiden suunnittelussa käyttäneet vanhoja koululaulukirjoja ja aapisia. Jo kirjat itse ovat tuoneet monta muistoa osallistujien kouluajoilta, kirjojen tarinoista, runoista tai kuvista, jotka yhtäkkiä tuntuivat tutuilta. Vanhempiemme omat koulukirjat ovat arvos-

saan, kirjoista on löytynyt paljon sananlaskuja ja arvoituksia. Kirpputoreilta ja ullakoilta on löytynyt paljon muistoja herättäviä esineitä: Kotiliesi- ja Elokuva-aitta -lehtiä, muistokirjoja, pyykkilautaa, silitysrauta, kahvimylly, tuohiesineitä, kenkälesti, vanhoja työkaluja, käsitöitä, kenkiin kiinnitettävät luis-timet, gramofoni ja savikiekkaja. Osallistujia itseään voi myös pyytää tuomaan omia vanhoja esineitään ja rakkaita valokuviaan.

Ikäihmiset laulavat erittäin mielellään; heidän lapsuus- ja nuoruusaikaansa liittyy vahva laulukulttuuri. Heti ensimmäisten tuokioiden jälkeen huomasimme, miten mielellään ikäihmiset lauloivat, kuinka hyvin he vielä muistivat laulujen sanoja ja miten paljon muistoja laulut toivat. Tutun laulun tai runon sanoja muisteltaessa on tärkeää antaa aikaa oikeiden sanojen löytymiseen. Olemme tarkoituksellisesti välttäneet lauluvihkojen käyttämistä, koska tarkoituksenamme on ollut aktivoida ikäihmisten muistia. Jos ryhmä on vireä ja aktiivinen, täytyy keskusteluille varata aikaa, ja laulettavia lauluja mahtuu tuokioon kolme tai neljä. Niin sanotun hiljaisen ryhmän kanssa laulujen määrää on syytä lisätä. Olemme suunnitelleet pitävämme joskus toivelaulu -tuokion, jota varten osallistujat saisivat etukäteen esittää toiveitaan. Osallistujien toiveita voisi huomioida myös jokaisen tuokion lopuksi.

Tuokioita ovat elävöittäneet ikäihmisten itsensä soittamat erilaiset rytmi- ja melodiasoittimet. Hyväkuntoisimpien kanssa olemme soittaneet viisikielistä kannelta sekä käyttäneet muun muassa kulkusia, rytmikapuloita ja triangeleita. Soitinten käyttö antaa elämyksen: ”Minäkin vielä osaan ja opin!”

Huonokuntoisten osallistujien kanssa soittotilanteissa on tullut yllättäviä ongelmia: joskus soittimesta ei haluta millään luopua tai soitin on suussa koko soittamisen ajan. Lapset tuovat aina vanhuksille suurta iloa, tätä kannattaa hyödyntää tuomalla pieniä esiintyjiä mukaan tuokioihin.

Tuokiota suunnitellessa tulisi kuvitella tuokion tunnelma nousevana. Alkuun kannattaa valita rauhallisempaa ja vakavampaa ja loppua kohti reippaampaa

ja iloisempaa ohjelmaa. Tuokion loputtua pitäisi jokaiselle osallistujalle jäädä päällimmäiseksi hyvä mieli.

Olemme lisänneet opinnäytetyöhömme kahden musiikki- ja tarinatuokion suunnitelmat (ks. Liite 4).

8.2.3 Tuokioiden ohjaaminen

Hyvä tuokio alkaa jo siitä, kun osallistujat saapuvat tilaan. Ohjaajan lämmin ja huomioiva vastaanotto saa jokaisen tuokioon tulevan tuntemaan itsensä odotetuksi. Ohjaajan siisti ulkonäkö ja pukeutuminen ovat osa heille osoitettavaa arvostusta. Tätä osoitti myös eräässä hoitokodissa erään rouvan kommentti: ”On mukavaa, kun on joka viikko tällainen tilaisuus, johon saa itsekin pukeutua parhaimpiinsa.” Kun sinunkaupat on tehty, vanhukset ovat kokeneet nimien opettelun kohteliaana eleenä. Henkilökuntakin on usein helpottanut nimien muistamista kirjoittamalla osallistujille nimilaput. Myös ohjaajalla on hyvä olla riittävän isokokoinen nimilappu rinnassaan.

Tuokioon tullessa taustalla hiljaa soiva musiikki voi keventää uuden tilanteen aiheuttamaa jännitystä ja virittää tunnelmaan. Emme tosin ole kokeneet, että kaikki ryhmät tarvitsisivat aloitusmusiikin, koska iloinen puheensorina kuuluu jo osallistujien tullessa sisään.

Ohjaajan pirteä olemus saa ikäihmisetkin innostumaan, tekopirteys taas aiheuttaa kuulijassa vaivaantuneen olon, ja tärkeintä olisi olla oma itsensä. Kun ryhmä ja osallistujat ovat tuttuja ja ikäihmiset kokevat olonsa turvalliseksi, on tilaa leikinlaskulle ja huumorille. Ohjaajan on tärkeää muistaa rauhallinen, selkeä ja kuuluva puhetyyli. Musiikkiliikuntahetkeä ohjattaessa on ohjeiden oltava lyhyitä ja selkeitä, liian monimutkaiset koreografiat koetaan turhauttavina. On tärkeää kunnioittaa vanhusten tahtoa ja toiveita. Heitä ei saa pakottaa mukaan, mutta pieni suostuttelu on joskus paikallaan, varsinkin sitten, kun ryhmä ja osallistujat alkavat olla tuttuja.

Laulujen säestyksessä olisi hyvä kiinnittää huomiota riittävän matalaan sävellajiin ja normaalia hitaampaan tempoon. Säestysten monipuolisuus on myös puhuttanut sekä ikäihmisiä että hoitohenkilökuntaa, ja olemme saaneet kiitosta erilaisten säestyssoittimien käytöstä. Mukanamme ovat kulkeneet niin kitara, kantele kuin harmonikkakin.

Ensimmäisessä ohjaamassamme ryhmässä oli pelkästään naisia. Keskustelut käsittelivät usein naisten maailmaan liittyviä asioita, kotiaskareita ja muita naisten töitä. Jäimme pohtimaan, millaista olisi ohjata ryhmää, jossa olisi vain miehiä. Miten miesnäkökulma pitäisi huomioida ohjelmiston ja aiheiden valinnassa? Heidän lapsuus- ja nuoruusvuosinaan sukupuoliroolit olivat kuitenkin vahvoja ja oli selkeästi eroteltu miesten ja naisten työt. Emme valitettavasti onnistuneet samaan kokoon tällaista miesryhmää, ehkä kyseinen ryhmä odottaa meitä jossain tulevaisuudessa. Myöhemmin meillä on ollut ohjattavina myös niin sanottuja sekaryhmiä, joiden keskusteluissa olemme huomioineet sekä miehet että naiset. Hoitokodit ovat hyvin naisvaltaisia, ehkäpä miehille olisi virkistävää kokoontua musiikki- ja tarinatuokioihin omassa porukassaan.

Olemme pohtineet, miten suhtautua tuokioissa vanhusten esiin tuomiin kiipeisiin aiheisiin, sota-aikaan ja kuolemaan. On selvää, ettemme tarkoituksellisesti kaiva esiin näitä muistoja, kuitenkin esimerkiksi itsenäisyyspäivän teeman keskusteluissa on hyvin vaikeaa väistellä ajatussiltaa sota-aikaan. Sota-ajan jälkeisen jälleenrakentamisen kautena haluttiin unohtaa sodan aiheuttamat traumat ja jatkaa elämää eteenpäin. Vaikka ihmiset oppivatkin elämään näiden ikävien kokemustensa kanssa, saattavat ne nousta vanhuusiässä uudelleen mieliin elettyä elämää muisteltaessa. Mielestämme vanhusten tulisi saada kertoa tuokioissa myös ikävistä muistoistaan. Jos näin ei olisi, kokisimme vähättelevämme heille heidän omassa elämässään merkityksellisiä asioita. Näitä keskusteluja käytäessä tulisi kuitenkin muistaa varovaisuus ja hienotunteisuus, kukaan ei saa kaivautua liian syvälle näihin muistoihin ja ahdistavaan olotilaan. Jos mahdollista, voisimme yrittää löytää näitä tapah-

tumia seuranneen hyvän, jotta mieliimme jäisi päällimmäiseksi ajatus, että vaikeistakin tapahtumista voi selvitä. Usein nämä hankalat aiheet eivät olekaan ikäihmisille niin vaikeita kuin mitä ohjaaja ensin ajattelee. Useiden laulujen sanoitukset käsittelevät kuolemaa ja sen kaipuuta, olemmekin usein jääneet miettimään, voiko kyseisiä lauluja edes käyttää tuokioissa. Olemme kuitenkin todenneet, että mitä vanhempien ihmisten kanssa olemme tekemisissä, sitä luontevammin he suhtautuvat kuolemaan ja sen läheisyyteen. Jos ryhmä kokoontuu säännöllisesti, oppii ohjaaja tuntemaan ryhmäläisensä jo niin, että tietää, mitä aiheita ei kannata käsitellä.

Oma työmme musiikin varhaiskasvattajina on yksinäistä puurtamista, ja jokaisen yhdessä ohjaamamme tuokion aikana olemme todenneet kahden ohjaajan tuomat edut. Vierellä on kollega, jonka kanssa käsitellä tuokion aikana sattuneet tapahtumat, suunnitelman arviointi, se miten tuokio onnistui, omat tuntemukset, miten ikäihmiset reagoivat tuokioon ja niin edelleen. Tuokion aikana kahden ohjaajan ansiosta tuokio sujuu myös jouhevasti. Vastuu tuokiosta on kahden ohjaajan harteilla, toinen voi jatkaa siitä, mihin toinen jäi. Kuinka paljon helpompaa on, kun toinen ohjaajista voi keskittyä laulamiseen ja kontaktin luomiseen ikäihmisiin ja toinen voi keskittyä säestämiseen. Ja jos tuokion aikana sattuu jotain, niin toinen voi lähteä hakemaan apua. Keskustelimme tuokioiden ohjaamisesta yhdessä ja yksin, ja meille tuli mieleen yksi toive VirkistysVerso-materiaalikonaisuuteen: säestys-cd:lle olisi varmasti suurta käyttöä hoitokotien henkilökunnan järjestämissä musiikki- ja tarinatuokioissa, koska säestystaitoisen henkilön löytyminen oman väen joukosta saattaa olla vaikeaa ja jopa mahdotonta. Ja voisihan säestys-cd:tä joskus käyttää itsekkin.

Vanhuuteen kuuluu läheisten kontaktien harveneminen ja sen myötä fyysisen kosketuksen väheneminen. Hoitokodeissa kosketus liittyy usein jokapäiväisiin hoitotoimenpiteisiin, kuitenkin tarve hellyyteen säilyy. Tämän olemme todenneet myös musiikki- ja tarinatuokioissamme, sillä kaikki vähäinenkin kosketus on ollut osallistujille erittäin mieluisaa ja tärkeää. Luontevia tilanteita kosketteluun ovat muun muassa kättely, käsihieronnat ja höyhensi-

velyt. Erilaiset käsikkäin tanssittavat tanssit ovat aivan erityisesti olleet huonokuntoisten suosikkeja.

Eri aisteja aktivoivat tavarat ja esineet ovat olleet mainio apu tunnelman luomisessa ja muistojen mieleen palauttamisessa. Joulun alla erilaiset tuoksut, kuten kardemumma, inkivääri ja kaneli, ovat tuoneet esiin muistoja lapsuuden jouluvalmisteluista, piparien ja pullan leipomisesta. Muista mukana olleista esineistä on meillä muutamia muistoja tuokioissa tapahtuneista tilanteista. Lennätimme sifonkihiveja perhosina, kunnes lopuksi eräs rouva niisti liinaan nenänsä. Syksyisessä tuokiossa hoitokodin ikäihmisille jaetut syksynlehdet aiheuttivat ohjaajalle sydämentykytystä, kun eräs pappa pisti lehden suuhunsa ja alkoi pureskella sitä. Kaikkeen on siis varauduttava!

8.2.4 Ikäihmisryhmää ohjaavan 10 kultaista ohjetta

1. Suunnittele tuokio huolella, varaudu myös yllättäviin tilanteisiin.
2. Ota huomioon kohderyhmän ikä, sukupuolijakauma ja fyysinen kunto.
3. Mieti toimintatavat aina heikoimman osallistujan kannalta.
4. Muista hienotunteinen, kohtelias ja vanhusta kunnioittava asenne.
5. Muista hymyn ja kosketuksen merkitys.
6. Vanhuksen ei aina tarvitse fyysisesti osallistua toimintaan, tuokiosta voi nauttia vain kuuntelemalla ja katselemalla.
7. Anna ikäihmisille onnistumisen tunteita.
8. Huomioi jokainen osallistuja omana persoonanaan, muista myös ryhmän hiljaiset ja syrjäänvetäytyvät.
9. Tarjoa elämyksiä aistien kautta.
10. Huumori auttaa monessa tukalassa tilanteessa, ”huumorinkukka se on kaunein kukka”.

8.3 Lopuksi

Lapsi- ja ikäihmisryhmien ohjaamisessa on monia samankaltaisuuksia. Kontaktin luominen, ryhmätilanteen hallinta, jokaisen tasavertainen huomioon ottaminen, fyysinen kosketuksen merkitys ja turvallisen ilmapiirin luominen kuuluvat ammattitaitoomme ryhmän ohjaajina. Tästä syystä vuosien työ lasten parissa on antanut kokemusta, varmuutta ja luontevuutta kohdata myös ikäihmiset. Olemme opettajina ja muusikkoina tottuneet esiintymään ja olemaan huomion keskipisteinä, emme säikähdä pieniä epäonnistumisia, ja vuosien työkokemus on luonut meille vahvan ammatillinen itsetunnon.

Hoitohenkilökunta piti tuokioita erittäin tarpeellisina, mutta kyselyämme heidän omaa innokkuuttaan ohjata musiikki- ja tarinatuokioita, yllätyimme henkilöstön vastahakoisesta asenteesta. Henkilökunta vetosi kiireisiin työpäiviin: siihen, että hoitotyö vie suurimman osan ajasta, eikä viriketuokioiden suunnittelulle jää enää aikaa. Tässä asiassa törmäsimme myös asenneeroomme; henkilökunnan mielestä kaikki työhön liittyvä tulisi tapahtua työaikana, me taas olemme musiikkileikkikoulunopettajina tottuneet siihen, että kaikki työhömmme liittyvä suunnittelu tehdään varsinaisen opetusajan jälkeen, omalla vapaa-ajallamme. Lisäksi keskusteluissa paljastui hoitajien kokevan ryhmänohjaamistaitonsa puutteelliseksi sekä oman laulutaitonsa riittämättömäksi. Haluaisimmekin opastaa hoitokotien henkilökuntaa tuokioiden ohjaamisessa, saada heidät innostumaan asian tärkeydestä ja madaltaa heidän omaa kriittistä asennettaan omiin taitoihinsa. Mielestämme musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaajan ei tarvitse olla musiikkialan ammattilainen.

Vaikka olemme ohjanneet useampaa viikoittaista ryhmää, emme ole kahta ryhmää lukuun ottamatta saaneet niistä rahallista korvausta. Kaikki vapaaehtoistyö otetaan erittäin mielellään vastaan, mutta ammattitaitoisen ohjaajan palkkaamiseen ei hoitokodeilla ole varaa. Tästäkin syystä olisi tärkeää saada hoitohenkilökunta itse innostumaan musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta. Ammattitaitoisina ohjaajina toivoisimme tietenkin saavamme työs-

tämme rahallista korvausta. Kyselyyn vastanneille ohjaajille oli palkkaa maksanut seurakunta, kansalaisopisto tai musiikkioppilaitos.

Olemme kokeneet, että työ ikäihmisten parissa on kokemuksena rikastuttanut omaa ajattelutapaamme ja yleissivistystämme sekä virkistänyt ja toiminut eräänlaisena terapiana myös meille itsellemme. Työ lapsiryhmien ohjaajana on hektistä, ja vastuu lapsista vaatii opettajan kokonaisvaltaista läsnäoloa, kun taas ikäihmisten parissa voimme nauttia kiireettömyydestä ja rauhallisesta ilmapiiristä. Vanhusten parissa työskentely on antanut meille eväitä myös työhömmme lasten parissa. Koemme olevamme eräänlaista saronasukupolvea, jonka tehtävänä on siirtää edellisen sukupolven historiaa ja kansanperinnettä edelleen seuraavalle sukupolvelle. Vaikka lasten antama palaute on usein suoraa, on ikäihmisiltä saamamme myönteinen palaute ollut moninkertaista ja tuntunut vielä palkitsevammalta. Tämän ikäpolven vanhukset ovat kokeneet paljon, ja he osoittavat kiitollisuuttaan sydämestään. Osaammekohan itse olla vanhuusiässä yhtä kiitollisia?



Kuvassa me ja yksi ikäihmisryhmistämme.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino.

Ahonen, H. 1993. Musiikki – sanaton kieli. Loimaa: Loimaan kirjapaino.

Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heimonen, S.-L. & Voutilainen, P. 1998: Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tampere: Tammer-Paino.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Juva: WS Bookwell.

Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Vaasa: Gaudeamus.

Kallio, T. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä – opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Lahti: N-Paino.

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R. & Tharmaratnam, F. 2006. VirkistysVerso: Syksyn aika – musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Porvoo: WS Bookwell.

Kolehmainen, T. 1999. Milloin vanha on vanhus? Kotimaisten kielten tutkimuskeskus [viitattu 29.4.2011]. Saatavissa <http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1190>

Malassu, P.-L., Ruth, J.-E. & Saarenheimo, M. 1988. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa: Niemelä, P. & Ruth, J.-E. (toim.) 1988. Ihmisen elämänkaarit, Keuruu: Otava.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus

Niemelä, P. & Ruth, J.-E. (toim.) 1988. Ihmisen elämänkaarit. Keuruu: Otava.

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita Prima.

Perheentupa, A-V. 2006. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 2/2006 [viitattu 24.3.2011]. Saatavissa: http://www.valli.fi/lehti_2_2006.htm

Stuart-Hamilton, I. 2003. Vanhenemisen psykologia. Suomi: UNIPress.

Turunen, K. E. 1996. Elämänkaarit ja kriisit. Jyväskylä: Gummerus.

Uittomäki, K. 2006. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 7-8/2006 [viitattu 18.3.2011]. Saatavissa: http://www.valli.fi/lehti_7-8_2006.htm

KIRJALLISUUTTA

Aalto, S., (toim.) 2008. Suuri perinne kirja – suomalaista juhlaperinnettä ennen ja nyt. Hämeenlinna: Karisto.

Halmekoski, J. 2011. Orjamarkkinat. Huutolaislasten kohtaloita Suomessa. Juva: Bookwell.

Hellén, I. 1991. Lapsuuden lauluja. Hämeenlinna: Karisto.

Kallio, T. 2003. Kalkatuskapsäkki – ryhmänohjaajan käsikirja. Lahti: N-Paino.

Kallio, T. Mäenpää, L. & Puisto, M. 2004. Turinavakka. Lahti: N-Paino.

Koivula, K. 1995. Iltamme iloksi – ikinuorten virikekirja. Forssa: Forssan kirjapaino.

Koivula, K. 2005. Pirtin puolelle – ikäihmisten virikekirja. Tampere: Tammerpaino.

Laiho, A. & Heikkinen, J. 2007. Vanhan kansan merkkipäivät. Hämeenlinna: Karisto.

Linnilä, K. & Utrio, M. (toim.) 1992. Suomi silloin ennen – näin elettiin vuosina 1944-1956. Tampere: Tammerpaino.

Näre, S., Kirves, J. & Siltala, J. (toim.) 2010. Sodan kasvattamat. Helsinki: WSOY.

Similä, M. 2007. Suomen laulut ja niiden tekijät. Jyväskylä: Gummerus.

MUUTA MATERIAALIA

Lahden Lähimmäispalvelu ry. Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan. Muistelu- ja tarinointikortit vanhustyöhön.

Lahden Lähimmäispalvelu ry. Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan. Muistelu- ja tarinointikortit vanhustyöhön. Osa 2.

LIITTEET

LIITE 1. SAATEKIRJE JA KYSELY MUSIIKKIPEDAGOGEILLE

26.2.2010 SAATEKIRJE

Hyvä ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaaja

Olemme kaksi Lahden ammattikorkeakoulun varhaisiän musiikinopettaja täydennyskoulutuksessa olevaa opiskelijaa. Teemme opinnäytetyötä ikäihmisten musiikkituokioiden ohjaajien kokemuksista.

Kysely on tarkoitettu ikäihmisten musiikkituokioita ohjaaville musiikkipedagogeille. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Pyydämme vastauksia 26.3.2010 mennessä. Kyselyt palautetaan erillisellä palautuskuorella.

Toivomme myönteistä suhtautumista ja aktiivista osallistumista kyselyyn. Näin saamme mahdollisimman paljon tietoa ja kokemuksia opinnäytetyötämme varten.

Kiittäen yhteistyöstä ja arvokkaista vastauksistanne
Marja Heino ja Tiina Hirvikangas

KYSELYLOMAKE Ikäihmisten musiikkituokioiden ohjaajille

Rengasta oikea vaihtoehto ja vastaa mahdolliseen lisäkysymykseen sille varattuun tilaan. Voit myös jatkaa vastaamista kyselyn takasivulle, jos viivat eivät riitä.

I TAUSTATietoja TUOKIOISTA

1. Oletko aikaisemmin työskennellyt ikäihmisten parissa?

1. Ei
2. Kyllä

2. Miten päädyit ohjaamaan ikäihmisten musiikkituokioita?

3. Miten pääsit pitämään tuokioita? Mihin otit yhteyttä, vai otettiin sinuun yhteyttä?

4. Missä olet pitänyt musiikkituokioita?

1. Hoitokodissa
2. Harrastepiirissä
3. Seurakunnassa
4. Musiikkioppilaitoksessa
5. Jokin muu, mikä? _____

5. Oletko ohjannut tuokioita yksin vai parin kanssa?

1. Yksin
2. Parin kanssa

→ Jos vastasit Parin kanssa, mitä hyötyä/haittaa on parityöskentelystä?

6. Ovatko musiikkituokiot olleet yksittäisiä vai pidempiä jaksoja?

1. Yksittäisiä
2. Pidempiä jaksoja, _____ kertaa

7. Kuinka pitkä tuokio on kestoaltaan? _____ minuuttia

8. Oletko saanut tuokioiden ohjaamisesta rahallista korvausta?

1. Ei
2. Kyllä

9. Minkä ikäisiä osallistujat ovat olleet?

10. Mikä on kokemuksesi perusteella sopiva osallistujien määrä

1. Hoitokodin osastolla? _____ hlöä
2. Harrastepiirissä? _____ hlöä
3. Konserttimuotoisessa tuokiossa? _____ hlöä

II KYSYMYKSIÄ HOITOKODEISSA OHJANNEILLE

11. Miten henkilökunta on suhtautunut ohjaamiisi ikäihmisten musiikki-tuokioihin?

12. Miten yhteistyö on sujunut henkilökunnan kanssa? (Esim. tuodaanko osallistujat ajoissa paikalle?)

1. Hyvin
2. Melko huonosti
3. Huonosti

→ Jos vastasit Huonosti/Melko huonosti, millaisia hankaluuksia olet kohdannut?

13. Onko joku henkilökunnasta ollut paikalla tuokioiden aikana?

1. Ei
2. Kyllä

→ Jos vastasit Kyllä, miten he ovat osallistuneet tuokion kulkuun?

III TUOKIOIDEN SUUNNITTELU JA OHJAAMINEN

14. Mistä olet saanut tietoa ja ohjausta tuokioiden suunnitteluun?

15. Millaista materiaalia ja oheistarvikkeita (esim. kirjoja, kuvia, esineitä) käytät?

16. Mitkä aiheet/teemat ovat olleet ikäihmisten mielestä mieluisimpia? Ja mistä he ovat erityisesti pitäneet?

17. Onko asioita, joista ei voi puhua, ns. tabuja?

1. Ei

2. Kyllä

→ Jos vastasit Kyllä, mitkä aiheet?

18. Oletko kohdannut joitain erityisen hankalia tilanteita?

1. Ei

2. Kyllä

→ Jos vastasit Kyllä, millainen tilanne oli ja miten selvisit siitä?

19. Miten huomioit, jos joku ryhmäläisistä kuolee?

IV OMAT KOKEMUKSET TUOKIOISTA

20. Miten tarpeelliseksi olet kokenut oman työsi vanhusten parissa?

21. Mitä olet itse oppinut ja saanut ryhmien ohjaamisesta? (Esim. uusia ideoita omaan päätyöhösi.)

22. Onko tuokioiden pitäminen sinusta fyysisesti/psykkisesti raskasta?

1. Ei

2. Kyllä

→ Jos vastasit kyllä, niin miten?

V PALAUTE OHJAAJALLE

23. Millaista palautetta olet saanut asiakkailta itseltään?

24. Millaista palautetta olet saanut henkilökunnalta?

25. Ovatko asiakkaat toivoneet jatkoa tuokioille?

1. Ei
2. Kyllä

26. Onko henkilökunta toivonut jatkoa tuokioille?

1. Ei
2. Kyllä

VI LOPUKSI

27. Haluaisitko vielä kertoa jotain, joka on erityisesti jäänyt mieleen? (Hauskoja sattumuksia, kommelluksia, yllättäviä tilanteita tai tätä en tekisi uudelleen.)

28. Hyviä ideoita ja vinkkejä tuleville ohjaajille.

29. Onko jotain, mitä emme osanneet kysyä?

30. Muita terveisiä kyselyn laatineille.

KIITOS ARVOKKAASTA AJASTASI IKÄIHMISKYSELYN PARISSA!

LIITE 2. KYSELY HOITOKODIN HENKILÖKUNNALLE IKÄIHMISTEN MUSIIKKITUOKIOISTA

Toivomme muutamalla sanalla palautetta pitämistämme ikäihmisten musiikkituokioista. Voit myös jatkaa vastaamista kyselyn takasivulle, jos viivat eivät riitä.

1. Miten musiikkituokiot ovat sopineet talon päivärytmiin?

2. Miten tuokiot ovat vaikuttaneet ikäihmisten mielialaan? Ovatko he virkeämpiä, tuleeeko puhetta/keskustelua enemmän?

3. Ovatko tuokiot antaneet joitain ideoita omaan työhönne?

4. Onko oma henkilökuntanne jatkanut musiikkituokioiden ohjaamista?

5. Saitko kipinän hakea aiheesta lisäkoulutusta?

6. Muita terveisiä ohjaajille.

Yhteistyöstä ja arvokkaista vastauksistanne kiittäen,
Marja Heino ja Tiina Hirvikangas

LIITE 3. KYSELY IKÄIHMISSILLE

1. Mikä tekee ihmisestä vanhuksen?

2. Missä vaiheessa elämää alkaa vanhuus?

3. Millaisia asioita liität vanhuuteen?

4. Mitä nimitystä haluat itsestäsi käytettävän?

5. Oma ikäsi?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 4. TUOKIOSUUNNITELMAT

"Lauantain toivotut levyt"

Kättely, Tervetuloa musiikki- ja tarinatuokioon!

KUUNTELU: Yleisradion Gongi ja Kaisu Puuskan juonto (Ratto, hueve ja luote-cd 1)

TARINA: Lauantain toivotut levyt. Ohjelman historiaa:

- 1. lähetys 2.11.1935

- Aluksi nimi oli "Suosittujen äänilevyjen konsertti"

- Mihin aikaan ohjelma tuli? Vielä 40-luvulla lauantaisin klo 17, myöhemmin klo 18

- Seuraava kappale oli ensimmäisen lähetyksen ensimmäinen soitettu levy!

KUUNTELU: Unkarilainen tanssi, nro 5

KESKUSTELU:

-Millaista musiikkia ohjelmasta kuunneltiin?

-Miten vietitte lauantai-iltaa?

KUUNTELU: Sapelitanssi

TARINAA: Radiomuistoja – Kuuntelijoiden kertomuksia

"Lauantain toivotut oli menossa 50-luvulla mummolassa. Kuulin sen mummin ja ukin makuuhuoneen avoimesta ikkunasta puutarhaan. Siinä ihanassa omenapuussa oli melkein kypsät omenat, mutta niitä ei saanut ottaa. Käsi jo ojentui ottamaan yhtä, kun ukin ääni kuului ikkunasta: "Mervi, radiosta tulee Sousin, sousin järven pintaa, tule kuuntelemaan". Kipasin muina tyttöinä sisälle...no, sinne jäi omena sillä kertaa."

"Menimme veljieni kanssa saunaan aina hyvissä ajoin jotta ehdimme kuuntelemaan lauantain toivotut. Kuunnellaan puettiin tanssivaatteet, silitetty, paita ja prässätyt housut. Viimeisten kappaleiden aikana jo tapailtiin tanssin tahtia. Olimme valmiit varsinaisiin lauantai-illan tansseihin seurojen talolle."

LAULU: Kanteleeni (VirkistysVersion laulukirja s. 261)

LIIKUNTA: Iltatuulen viesti (liikuntaohjeet VirkistysVerso- Syksyn aika s. 35)

LAULU: Kielon jäähyväiset (VirkistysVersion laulukirja s. 58)

HENKILÖARVOITUS: Vihjeitä - Vili Vesterinen

KUUNTELU: Säkkijärven polkka

LAULU: Rempallaan (VirkistysVersion laulukirja s. 148)

KUUNTELU: La Cumparsita. "Tunnistitteko esittäjän?" Olavi Virta.

Tuokiossa käytettävät musiikki, kirjat ja lähteet:

Ratto, hueve ja luote – Radion ajanvietemusiikin aarteita 1935-1959 -cd

J. Brahms: Unkarilainen tanssi, nro 5

A. Hatsaturjan: Sipelitanssi

V.Vesterinen: Säkkijärven polkka

O. Virta: La Cumparsita

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R. & Tharmaratnam, F. 2006. VirkistysVerso: Syksyn aika musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Porvoo: WS Bookwell.

www.yle.fi/elavaarkisto

http://fi.wikipedia.org/wiki/Lauantain_toivotut_levyt

http://www.yle.fi/radio1/musiikki/lauantain_toivotut_levyt/lauantain_toivotut_levyt-suomalaisen_radiokulttuurin_klassikko_562.html

http://fi.wikipedia.org/wiki/Viljo_Vesterinen

"Ystävänpäivä"

Kättely, Tervetuloa musiikki- ja tarinatuokioon!

RUNO:

Ystävyys on kallein aarre, se ei kuihdu milloinkaan.

Toivon, että mekin saamme myös sen pitää ainiaan.

JOHDATTELUA: "Huomenna on ystävänpäivä!"

TARINA: Ystävyys on kuin pikkuinen ukko (VirkistysVerso – Talven aika s. 35)

LAULU: Ystäväni tuttavani

- vilkutellen, nyökytellen, taputellen, keinutellen ja käsitysten

KESKUSTELUA: muistovihkoista

- Keräsittekö itse muistovärssyjä ja kuvia?

- Mitä värssyjä muistatte?

Miten jatkuu:

Kun lehdet putoo ja kannet jää....

Niin monta pientä lintua kun pääsi yli lentää...

Poimi aina elämässä kaunista ja hyvää...

"Tarjotaan ystävänpäiväkahvit ja leivotaan tarjoamisia!"

MUSIIKKILIIKUNTA: Pullan leipominen

Musiikkina Koiviston polska (ohjeet VirkistysVerso – Talven aika s. 36 + cd)

LAULU: Kullalleni minä kahvia keitän (VirkistysVersion laulukirja s. 88)

MUISTELU: Muistovihkojen muistelu jatkuu

- Mistä saitte vihkoon kuvia? Millä liimasitte kuvat?

- Katsellaan vanhoja kiiltokuvia

LAULU: Kalliolle kukkulalle (VirkistysVersion laulukirja s. 250)

RENTOUTUS: Kuunnellaan ”Sulle salaisuuden kertoa mä voisin/Salatut tunteet” (instrumentaali-versio)

Mikä kappale olikaan? Kenen sävellys? (George de Godzinskyn sävellys vuodelta 1938)

Annamme tuokioon osallistuneille kiiltokuvalla ja muistovärssyllä koristellun kortin hyvän ystävänpäivä-toivotuksen.

Tuokiossa käytettävät musiikki, kirjat ja lähteet:

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R. & Tharmaratnam, F. 2006.

VirkistysVerso: Talven aika - musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Porvoo: WS Bookwell.

Järvenpää, L. 2007.

Muistoa minulta pyysit. Hämeenlinna: Karisto.

Paroni Paakunainen ja Karelia-yhtye: Koiviston polska

G. De Godzinsky: Sulle salaisuuden kertoa mä voisin – Salatut tunteet (levyltä Suomalaisia viihteen mestareita: kauneimmat ikivihreät)